

سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2105
10 July 2021
اليوم العالمي
لمهارات الشباب
إبداعات وإنجازات
THE 70'S
TREND
عودة إلى الواجهة
لقاءات
الشيخة نورة آل خليفة
رامي قاضي
20 تحت الـ 20
نجوم صغار
خطفوا الأضواء
KOUKLA & MILLA
LAPIDUS
كوكلا وميلا لابيدوس
إرث عالميّ وجذور عربية
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com



الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 14419933 966+ | **فاكس:** 12121774 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

عناصر التفرد

في زمن يلعب فيه الذكاء الاصطناعي دوراً متنامياً يحاكي الذكاء البشري في أداء المهام، تأتي المهارات البشرية المتفردة لتشكل عنصراً فارقاً في المسيرة نحو المستقبل. فالإبداع بمختلف أشكاله يتجاوز الطرق التقليدية في التفكير، وهو مغامرة جريئة تتحول فيها التصورات إلى حقائق، والمفاهيم إلى إنتاج.

احتفاءً باليوم العالمي لمهارات الشباب، الذي يوافق 15 يوليو من كل عام، أفردنا لكم في صفحات العدد تحقيقاً عن أهمية تطوير المهارات والعمل على تنميتها. التقينا من خلاله مواهب شابة من مختلف أرجاء الوطن العربي تميزوا بمهاراتهم في مجالات متنوعة مثل الرياضة والعزف والرسم وغيرها. كما تجدون ملفاً حصرياً عن برنامج "100 براند"، الذي دشنته وزارة الثقافة السعودية بحزمة من الدورات الإرشادية والتدريبية لدعم أعمال المصممين والمصممات وتطوير مهاراتهم وتعزيز العلامات التجارية السعودية في قطاع الأزياء، نظراً لأهميتها في التعريف بالهوية الوطنية.

كما التقينا الشيخة نورة بنت خليفة آل خليفة، التي سخرت قدراتها لتنمية المواهب في البحرين عبر دعم المشاريع المتوسطة والصغيرة، وذلك من خلال تنظيم الفعاليات العالمية. تسعى الشيخة نورة إلى التقريب بين الشعوب لسد الفجوات بين رواد الأعمال ما خولها الفوز بجائزة قادة الأعمال في الشرق الأوسط لعامين متتاليين.

تجدون على غلافنا الشقيقتين كوكلا وميلا لابيدوس، اللتين تحملان إرث جدهما المصمم العالمي الراحل تيد لابيدوس حيث دخلنا بعدستنا إلى عالمهما الشبابي المليء بالإبداع والألوان والموسيقى.



لمى بنت ابراهيم الشثري





CONTENTS

فهرس





42

76



62



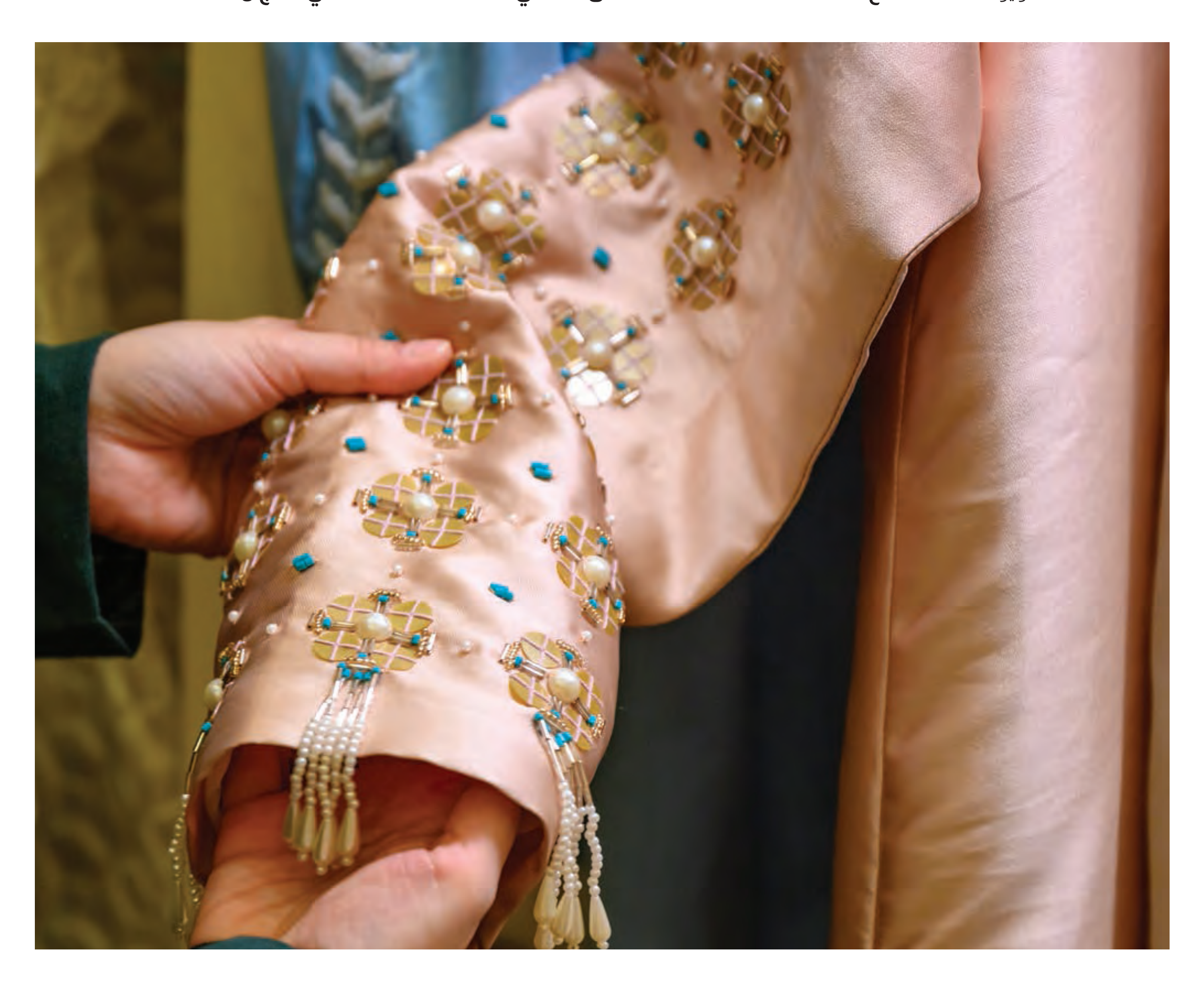
GIVENCHY

112

أطلقته وزارة الثقافة..
«برنامج 100 براند»
صناعة الأزياء السعودية بمعايير عالمية

دشَّنت هيئة الأزياء التابعة لوزارة الثقافة برنامج «100 براند سعودي» يقدم البرنامج حزمة من البرامج التدريبية والإرشادية لمدة عام حيث يتخلله جلسات إرشادية واستشارية جماعية وفردية، وورش عمل تدريبية افتراضية وحضورية في سبيل تطوير مزايا الأعمال التنافسية في صناعة الأزياء السعودية. وقد وصفه مختصون في قطاع الأزياء ببرنامجٍ ذي قيمة وأهمية كبيرة، مؤكدين أنه سيدعم أعمال المصممين والمصممات، وسيسهم في تطوير العلامات التجارية السعودية. وشدَّد خبراء الأزياء على أهميتها في التعريف بالهوية الوطنية، وعكس ثقافة البلد الصادرة منه، إذ تعدُّ لغةً عالمية مفهومة من الجميع، وذات دلالةٍ واضحة على النمو الاقتصادي والمعرفي في هذه الدولة.

التحقيق والصور بمشاركة مع المركز الاعلامي بوزارة الثقافة.
الرياض | **إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib**
تصوير | **محمد المانع Mohammed Almana-عدنان مهدلي Adnan Mahdali-علي خمج Ali Khamg**



محتوى البرنامج

من المقرَّر أن يشتمل البرنامج على: دورات مراجعةٍ للعلامة التجارية، توجيهات خاصة بها، التدريب على تحديد مفاهيم العلامة التجارية واستراتيجيات أداء المبيعات، استراتيجيات العلاقات العامة والتسويق، طرق البحث عن العميل الخاص وتحديده، الابتكارات والتكنولوجيا، ومهارات القيادة.

مراحل البرنامج

تقام المرحلة الأولى من البرنامج في مدينة الرياض خلال شهر ديسمبر المقبل، وستتضمن فعاليات عدة مقدَّمة للمستهلك من أجل تشجيع المبيعات في السوق المحلية. بينما تتضمن المرحلة التالية تنشيط منافذ البيع الإلكترونية، وتحديداً في يناير 2022، إضافة إلى إطلاق حملةٍ هدفها البيع بالجملة في سبيل تنشيط المبيعات الدولية أثناء شهر فبراير 2022.

ثقافة غنية

حول ذلك، أوضحت **الدكتورة مي الرشيد**، رئيسة قسم تصميم الأزياء والنسيج في جامعة الأميرة نورة، أن «الأزياء تتميز بكونها لغةً دولية، وعملاً فنياً عالمياً، وتعدُّ دلالةً على نمو الاقتصاد المعرفي وازدهاره»، مبينةً أن «السعودية تزخر بثقافة غنية ومتفردة ومميزة، ساعدها في ذلك عامل الموقع الجغرافي، والمساحة الشاسعة، والعوامل التاريخية»، مؤكدةً أن «الاهتمام بقطاع الأزياء ودعم الموهوبين فيه، سيضيفان للهوية الوطنية الكثير، وسيسهمان في ارتقاء السعودية في هذا المجال لتصبح من الدول المنتجة والمصنِّعة للأزياء».

وتطرقت الدكتورة مي إلى أهمية البرنامج بالقول: «البرنامج سيسهم في تقديم البنية التحتية والأساسية من المعرفة بالقطاع، وصناعة الأزياء، والمعايير العالمية لصناعة العلامة التجارية، ومعايير دور الأزياء، وهذا ما يفتقر إليه أغلب المصممين المحليين بغية رفع كفاءتهم لينتقلوا إلى العالمية». مؤكدةً أثر المبادرة الكبير على العاملين في المجال من مبدعين ومستثمرين، ما يعزِّز الثقة في المنتج السعودي، ويؤدي إلى رفع كفاءته وجودة إنتاجه.

رابطة قوية

بينما شدَّد **لؤي نسيم**، رائد أعمال في مجال الأزياء، على أن «هذا الفن من أهم طرق التعريف بالهوية الوطنية، وعكس الثقافة والتراث المحليين للعالم أجمع»، مؤكداً أن «أثر العناية بهذا القطاع سيعود بالنفع على المستوى المحلي عبر تقوية الرابط الوطني والثقافي والعالمي باعتبار الأزياء لغةً مشتركة موحَّدة، يفهمها العالم بجميع لغاته وأطيافه، كما ستعكس مدى اهتمام الدولة بالجانبين الفني والثقافي، ما يدل على تطورها وتطلعها لتصبح ضمن دول العالم الأولى في صناعة الموضة».

وأعرب عن إعجابه بفكرة البرنامج، قائلاً: «يمكنني التأكيد أن هذه الفكرة جبارة لاستيعابها هذا الكم الهائل من المواهب الوطنية الموجودة في الساحة، فاستقطابهم وتشجيعهم، ومعرفة النواقص لديهم، ومعالجة مشكلاتهم، ستبني منظومةً صناعية لمجال الأزياء في السعودية، قائمة على إبداعاتٍ محلية، سترتقي بأزيائنا إلى أعلى المستويات العالمية».





د. مي الرشيد: الأزياء تتميز بكونها لغةً دولية وعملاً فنياً عالمياً وتعدُّ دلالةً على نمو الاقتصاد المعرفي وازدهاره



لؤي نسيم: هذا الفن من أهم طرق التعريف بالهوية الوطنية وعكس الثقافة والتراث

تعريف عالمي

من جهته، اقترح **أيمن الرابغ**، مصمم أزياء، نقاطاً عدة، أكد أنها ستعزز من خطوات التعريف بالهوية الوطنية عالمياً، لا سيما في ظل الدعم الكبير الذي يشهده القطاع، منها إظهار التصاميم الخاصة بالتراث السعودي من خلال عروض الأزياء، واستخدام الألوان والنقوش الموجودة في الجدران والمعالم التراثية في السعودية، خاصةً أن البلاد تضم عديداً من الثقافات في مختلف مناطقها.

وأكد الرابغ، أن استثمارها في المهرجانات العالمية، والتعريف بالحقبة الزمانية، وذكر القصص المرتبطة بأغلب الثقافات، ستوسِّع من دائرة نشر الثقافة السعودية، وستسهم في منافستها عالمياً.

واختتم حديثه بالإشارة إلى أن «السوق السعودي يتطلع إلى دعمٍ أكبر واستثمارٍ أقوى للمواهب والكوادر المحلية، مثل بناء معاهد لتعلُّم أساسيات التصميم، وإنشاء مواقع فعلية لممارسة ما يتعلمونه، خاصةً أن السعودية تضم مواهب مبدعة في مجال الأزياء، كما أن بعضهم لديه مشروعات صغيرة تحتاج إلى العناية والتركيز بشكلٍ أكبر».

خطوة ناجحة

أما **أميمة عزوز**، التي ترأست أول لجنةٍ لتصميم الأزياء في السعودية على مدار ست سنوات في الغرفة التجارية بمدينة جدة، فأكدت أن المرأة السعودية أثبتت جدارتها في كل المجالات التي دخلتها، كاشفةً عن أنها اختيرت سفيرةً لبلادها في عديدٍ من المحافل نظير ما قدمته الحكومة السعودية الرشيدة من تسهيلاتٍ لتمكين المرأة وتفعيل دورها في التنمية، منها برنامج «100 براند»، الذي يعدُّ أولى الخطوات العملية الناجحة لهيئة الأزياء السعودية، التي شكَّلتها وزارة الثقافة بتوجيهٍ من الوزير النشيط الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان لمساعدة المرأة في البروز بمجال تصميم الأزياء وتحقيق تطلعاتها.

وأشارت عزوز إلى أن البرنامج سيساعد في تكوين 100 علامة تجارية سعودية قادرة على المنافسة، والحفاظ على المنتج الوطني أمام غزو المستورد، وسيسهم في تطوير هذه الصناعة، وتوفير ما يزيد على 15 مليار ريال للاقتصاد الوطني، وتوليد 2500 وظيفة نسائية في القطاع، وفقاً لتقديراتٍ وأبحاثٍ أجرتها لجنة تصميم الأزياء في غرفة جدة في السنوات الماضية.

كذلك، أوردت عدداً من المشروعات الأخرى، والمبادرات التي طُرِحَت، منها إنشاء أكاديميةٍ لصناعة الأزياء، ومصنعٍ وطني، وسوقٍ دائم لمصممات الأزياء، إلى جانب إقامةِ مهرجانٍ سنوي، وعروضٍ للأزياء والأناقة، ومسابقةٍ للمبدعات، «وهذا ما لم يتحقق على أرض الواقع بسبب حداثة القطاع، وعدم قدرة بعضهم على تقبُّل الواقع الجديد، وغياب الدعم من القطاع الخاص لصاحبات المشروعات الصغيرة والمبادرات الجديدة في قطاع الأزياء».



أميمة عزوز: البرنامج سيساعد في تكوين 100 علامة تجارية سعودية قادرة على المنافسة



أيمن الرابغ: السوق السعودي يتطلع إلى دعمٍ أكبر واستثمار أقوى للمواهب والكوادر المحلية

الترشيح للبرنامج

وذكرت **منى الريحان،** مصممة أزياء، أن «كل مَن يتابع التطور الذي تشهده السعودية، يرى بأم عينه القفزات الرائدة والعالمية التي تحققها في جميع القطاعات، منها قطاع الأزياء»، كاشفةً عن أنها بدأت مشوارها في هذا القطاع مصممةً قبل 13 عاماً، وحصلت على لقب أول مصممة لانجري سعودية، وعلى الجائزة الأولى لأفضل عمل حرفي في قسم خاص جداً بالمرأة، وهو تصميم اللانجري وأرواب العروس على مستوى محافظة جدة وغرفة التجارة والصناعة في مسابقةٍ أُعدَّت لمجموعة من المصممات، كما ترشّحت مرتين على التوالي لمنصب النائبة الأولى في لجنة تصميم الأزياء بغرفة جدة التجارية، ودعمت خطها في التصميم بالحصول على شهادات إعداد مدربين محلية ودولية.

وعلى الرغم من كل تلك الإنجازات، إلا أن منى أكدت أنها لم تحقق حتى الآن حلماً طالما تمنّته، وهو المشاركة بتصميمٍ سعودي عالمياً، موضحةً أنه «مع إنشاء هيئة الأزياء، ورسالتها ورؤيتها، بدأت الخطوات الأولى لتحقيق ما أصبو إليه، كحال كثيرٍ من المصممين والمصممات السعوديين، خاصةً بعد أن بُشِّرت بالموافقة على ترشيحي المبدئي لقائمة 100 براند سعودي، التي تتضمن إعداد برنامجٍ إرشادي للمصممين والمصممات على حدٍّ سواء، وتوسيع وإثراءَ برامج التعليم السعودية المتعلقة بالأزياء، وتوفير المواد الأولية، والتصنيع الذي يعدُّ من أهم العوائق التي تواجهنا نحن المصممات، وهذا يدعم فرص تطوير منتجاتنا المحلية، وسيكون له مردودٌ كبير لجذب الاستثمارات وتطوير منظومة التصنيع الوطنية في مجال الأزياء، وسيتم ذلك تحت قوانين قطاع الأزياء، الذي يهدف إلى تحقيق الاعتراف بالريادة للسعودية في ابتكارات الأزياء المستدامة».

آفاق جديدة

ولفتت **هويدا سمسم،** سفيرة النوايا الحسنة لمنظمة إيبرو العالمية ومصممة ديكور داخلي وممثلة فريق تمكين المرأة في منطقة جدة والمدينة المنورة، إلى ضرورة عدم اقتصار دعم الجهات المعنية على قطاع الأزياء فقط، بل وفتح آفاقٍ جديدة أسوةً بماركات عالمية للأزياء، دخلت عالم الصناعات المتنوعة، مثل أثاث المنزل، والستائر، والحقائب، والأحذية بكافة أنواعها، كيلا يصبح لدينا تكدسٌ وفائض في عالم التصميم.

وأكدت أن المصممين والمصممات السعوديين، يوجدون فعلياً في الساحتين المحلية والعالمية، «لكن علينا ألَّا نكتفي بالمعارض الداخلية ولا العربية، وأن نسعى إلى المشاركة في المعارض العالمية، وهذا يتطلب دعماً قوياً لنا لنتمكّن من تحقيق ذلك، ونعلن عن أنفسنا، كذلك يجب توجيه السوشيال ميديا التوجيه الصحيح فيما يخصُّ منتجاتنا حتى نستهدف الملايين، وتكون لنا هويةٌ سعودية خاصة للاستثمار بمنتج سعودي لا يرتبط فقط بالاسم والشكل، بل وبالجودة في المنتج ونوعية الخامات المستخدمة أيضاً»، مشيرةً إلى أن «البرامج التدريبية يجب أن تكون متنوعة وبتخصصات عدة، مع الاهتمام بتراثنا وهويتنا السعودية، بما يشمل جميع المناطق، هنا يكون التحدي بأن تضع الخطة، وتعمل على تحقيقها، وأن تسعى إلى إيجاد حلولٍ ووظائف جديدة، تسهم في القضاء على البطالة، وتحقق جزءاً ولو بسيطاً من الاكتفاء الذاتي في مجالاتٍ عدة نحن في حاجة إليها تحت مظلة هيئة الأزياء».



هويدا سمسم: البرامج التدريبية يجب أن تكون بتخصصات عدة مع الاهتمام بتراثنا وهويتنا السعودية



منى الريحان: كل مَن يتابع ما تشهده السعودية يرى القفزات الرائدة والعالمية التي تحققها

الشيخة نورة بنت خليفة آل خليفة:
أحلم بسد الفجوات بين رواد الأعمال

تمكنت الشيخة نورة بنت خليفة بن عبد العزيز آل خليفة، رئيسة شركة ميدبوينت في مملكة البحرين، من إحداث تغيير جذري في تنظيم الفعاليات العالمية، ووجهت قدراتها في جمع شعوب العالم لتنمية المشاريع المتوسطة والصغيرة.. عملت بجهد على إثراء قدراتها الإبداعية، لتجعل منها شخصية قوية وخبرة عالمية شغوفة بتسلق الجبال، تطمح إلى رفع علم بلدها في مصاف الدول العالمية.. التقتها «سيدتي» في حوار تحدثت فيه عن آمالها وطموحاتها، وكيف أن الفشل أحد أهم أسباب النجاح..

«سيدتي» ا **عواطف الثنيان Awatif Althuinayan**
تصوير ا **غيث طنجور Ghaith Tanjour**

يقول أرسطو (بداية حكمتك هي معرفة نفسك) ببساطة حدثينا عن نفسك؟
زوجه محبة، وابنة لوالدين حنونين، شخصية هادئة، عكس ما أنا عليه، في العمل ألعب دور رائدة العمل المنافس في حياتي العملية، والدور الهادئ في المنزل، لخلق توازن في عكس اتجاه الهدوء والشغف.
حصلت على درجة البكالوريوس في التصميم الجرافيكي في معهد نيويورك للتكنولوجيا، كما حصلت على شهادة الماجستير في الإعلام والعلاقات العامة في الجامعة الأهلية، وحصلت على شهادة مشاركة بدورة القوانين الدستورية في معهد الدراسات بجامعة البحرين.. سفيرة العلامة الوطنية التجارية للبحرين، ورئيسة شركة ميدبوينت للتصميم في البحرين، فزت بالعديد من الجوائز، أبرزها جائزة قادة الأعمال في الشرق الأوسط لعامين متتاليين، وجائزة «رواد الأعمال الشباب البحريني» من المجلس الأعلى للمرأة.
من الداعم الأكبر لك حتى حققت ما وصلت إليه؟
أعتقد بأن الداعم الأكبر لي هو نسختي القديمة من نفسي، وما فشلت به سابقاً يعلمني ما سأكون عليه، وأصل إليه بعد الفشل الأول الذي حققته.

التقريب بين الشعوب
من أين بدأت وإلى أين وصلت في طموحاتك؟
بدأت كرائدة أعمال في محل صغير في الرفاع، إلى أن توسعت وكبرت أحلامي معي، بأن أحقق فعاليات عالمية ومشاركات على مستوى عالمي، ولدي فروع في أكثر من دولة، وعملاء من مختلف دول العالم، وأسعى إلى تحقيق حلمي بتقريب الشعوب من بعضها البعض، لنسد الفجوات بين رواد الأعمال في عالم صغير.

ما المواقف الصعبة التي مررت بها؟
من المواقف الصعبة التي مررت بها، هو عندما خسرت في أول معرض أقمته رأس مالي كله، وأخذت قرضاً لتسديد الخسائر، كان عليّ أن أتخذ قراراً إما استمرارية العمل، وإما التوقف والانضمام إلى وظيفة أخرى، القرار كان صعباً معنوياً ونفسياً، ولكنه كان حافزاً لي للاستمرار، ومن ثم لتحقيق النجاح، فمن الأمور الطبيعية في أي مجال أعمال، النجاح والفشل، فقط المرة الأولى هي الأصعب، ومن يتمكن من تجاوزها يحقق النجاح في المستقبل، والصعوبات يمكن تجاوزها بالخبرة ووضع استراتيجيات وخطط لتحويل الخسائر إلى أرباح.

نعمة ونقمة
ما الصفة المميزة لديك حتى تمكنت من مواصلة التحدي وتجاوز العقبات؟
الإصرار، وعدم تقبل الفشل بأن يكون نهاية للقصة، فعند كل هبوط أتطلع للصعود مرة أخرى، ولا أسمح لنفسي بأن أكون في موضع الفشل لمدة طويلة، وإنما محطة تعلم وراحة للشوط الثاني من الرحلة، هو نعمة ونقمة في الوقت نفسه، إذ يسبب التطلع للفوز دائماً إرهاقاً مستمراً.
لك تأثير كبير على جيل الشباب الخليجي من الجنسين، هل حرصك على الحضور بينهم هو السبب، أم هنالك أسباب معينة فرضت ذلك؟
لم أختر أبداً أن يكون لدي حضور، ولكن أتوقع بأن أعمالي في مجال تنظيم الفعاليات هي ما شدت انتباه الشباب لمتابعة ما هو قادم، وهذا أمر إيجابي لمتابعة محتوى قيّم يغرس روح العمل الإيجابي في ظل بهرجة وازدحام الوسائل الإعلامية وقنوات التواصل الاجتماعي المترفة، ولكن لو كتب لي أن أعمل في الخفاء لاخترت ذلك، ولكن القدر اختار لي العمل في النور.





تجاوزت العقبات بالإصرار وقوة التحدي والداعم الأكبر لي هو نسختي القديمة من نفسي

تسلق الجبال

أي نوع من الرياضة تمارسين، وأي شغف من المغامرات يجذبك؟
أمارس اليوجا والمشي والأوزان كرياضة يومية، وبالنسبة للمغامرات يستهويني تسلق الجبال والمشي الجبلي.

ما هي أهم الإنجازات المهنية التي تفخرين بها؟
أفتخر بأنه وعلى الرغم من استمرار جائحه كورونا (كوفيد - 19) استطعنا تنفيذ فعاليات عالمية بميزانيات لا تذكر، ومن دون دعم، وخلق فرص لرواد ورائدات الأعمال في المشاريع الصغيرة والمتوسطة لتحقيق الاستدامة في ظل أزمة الجائحة.

المعرفة التجارية

لماذا تسعى العديد من سيدات الأعمال إلى تعزيز أسمائهن في العديد من العضويات أكثر من سعيهن إلى تسجيل علامتهن التجارية لحماية أعمالهن من الابتزاز أو السرقة؟
أتوقع أن الجميع ينظرون إلى الجانب الإيجابي من الأمور، ويعملون جاهدين للتفوق في المنافسة، ولذلك الحماية تأتي من جانب الخوف من المنافسين، وتعزيز الاسم يأتي من جانب الأمل في تحقيق النجاح والاستمرار فيه، فحين تصل أي علامة أو شخصية إلى مرحلة الابتزاز والسرقة فهذا يعني أنها وصلت

«الرؤية، الاستدامة، الشراكة» قيم عززت من تفوق المرأة عالمياً

إلى قمة المعرفة التجارية، لذلك يتطلب منها تعلم كيف تحمي نفسها في ذلك الوقت.

ما الفرق بين العلامة التجارية والاسم التجاري، وهل يمكن تسجيل العلامة التجارية في هيئات للملكية الفكرية؟

تجري ممارسة التجارة عادة تحت اسم تجاري، يمكن أن يكون هذا الاسم هو اسم التاجر الحقيقي، أو اسماً مبتكراً لحاجات تجارته، لذلك تنشأ ملكية الاسم التجاري للشخص الذي وضع هذا الاسم في الاستعمال للمرة الأولى، من جهة أخرى يمكن للتاجر أو الصناعي أن يتخذ لنفسه، بالإضافة إلى الاسم التجاري، شعاراً يضعه على منتجاته أو بضائعه ليميزها عن غيرها من المنتجات والبضائع المماثلة، وهذا ما يسمى بالعلامة التجارية، ففي هذا المجال لا يكتفى بالاستعمال المسبق للعلامة التجارية لحمايتها، بل يقتضي تسجيلها في وزارة الصناعة والتجارة - مصلحة حماية الملكية الفكرية.

الاستعداد النفسي

كيف نوجد بيئة محفزة لسيدات الأعمال؟

يجب على سيدة الأعمال أن تخلق بيئتها ودرعها لحماية أعمالها، وأن توجد استعدادها النفسي لخوض أي رحلة في ريادة الأعمال، متحملة تجارب وصعوبات يمكن أن توصلها إلى النجاح.

لماذا لا يوجد لدى العديد من القطاعات والمؤسسات الاقتصادية في الدول العربية ثقافة التوفير والادخار؟

اعتقد بأن أزمة كورونا تسببت في إفلاس العديد من القطاعات، وذلك ليس بسبب سوء الادخار، إنما بسبب الإغلاق والانقطاع التام للخدمات، وللخروج من هذه الأزمة يتطلب معالجة تداعيات الجائحة، وإحدى أهم أدواتها الادخار والتحول الذكي والتغيير والابتكار.

تألق المرأة السعودية

تحسين الأوضاع المالية لهذه المنشآت المتضررة مسؤولية من؟

مسؤولية تلقى لكل منشأة على حدة، فالأزمات والكوارث الطبيعية لا يتحمل مسؤوليتها أحد، والله المستعان، ولكن في دول كثيرة، وخاصة مملكة البحرين، حظينا بكثير من الدعم، ومن هذا الدعم توفير رواتب الموظفين، وتأجيل القروض، وغيرها من التسهيلات للمساعدة في استمرارية الأعمال، وهذا أمر نشكر قيادتنا الرشيدة عليه، لمساندتها ودعمها للعديد من المتضررين، وخاصة المستثمرين في المشاريع الصغيرة والمتوسطة.

هل نالت القيادات النسائية في البحرين مكانتها المستحقة في التمكين، وما رأيك في المرأة السعودية والتغييرات القادمة بتمكينها وفق رؤية 2030؟

الحمد لله، المرأة في مملكة البحرين وصلت إلى الكثير من المناصب القيادية، بفضل رؤية الحكومة الرشيدة، وتواصل طريقها بخطى ثابتة، وبالنسبة لتمكين المرأة السعودية ودمجها بالتنمية المستدامة الشاملة، نحن جداً سعداء بالتطور والتغيرات الحاصلة، والهيئات والشراكات الجديدة التي ظهرت في الآونة الأخيرة بتطلعات رؤية 2030 للمملكة العربية السعودية، كلها تدعم المرأة وتعمل على تمكينها في مختلف المجالات، وليس غريباً على المرأة السعودية تألقها وطموحها، وأرى الكثير من النماذج التي شاركت معنا في مؤتمرنا من مبدعات سعوديات وصلن إلى العالمية بأعمالهن المميزة.

50 بالمائة من المشاريع النسوية تفشل في السنة الأولى، وقد ترتفع النسبة إلى 90 بالمائة خلال 3 سنوات، برأيك ما سبب تعثّرها؟

طبيعة المرأة لا تحب التحدي والدخول في المجازفة والمنافسات في السوق، وبذلك يصبح انسحابها أسرع من الرجل، أو أيضاً لتحملها العديد من المسؤوليات الأخرى، كتربية الأولاد، وكونها ربة منزل يجعلها تحدد أولوياتها في هذا الاتجاه، وهذا أيضاً جهد تشكر عليه.

التدريب أساس المشاريع

هل يعدّ التدريب أحد محركات سوق العمل، وما دوافع قطاع الأعمال للقيام بهذا الدور؟

نعم، التدريب هو أساس المشاريع بالكامل، ودوافع قطاع الأعمال للقيام بهذا الدور المكتمل وجود فريق متدرب وقوي يجعلنا نستطيع قيادة مشاريع تمكننا من الارتقاء والتميز على نطاقات عالمية.

المرأة العربية تتقدم بحذر في الأزمات والمرأة السعودية طموحة وجديرة بما حققته

نظمت النسخة الثانية من مؤتمر المرأة لتصميم الأزياء في أكبر تجمع افتراضي لمصممي الأزياء حول العالم، ما أهميته؟

يتناول المؤتمر هذه السنة معنى الاستدامة، وأقيم لمده ثمانية أيام بمشاركة نحو 126 دولة، و نعتز بمشاركات عديدة ومتنوعة من مصممات الأزياء ودخولهن العالم الافتراضي وتسويق جديدهن في عالم الموضة والجمال ما بعد جائحة كورونا، وتشرفنا بمشاركة العديد من الغرف التجارية منها الشريك الاستراتيجي غرفه تجارة وصناعة البحرين، مجلس سيدات أعمال أبوظبي، مجلس سيدات أعمال عجمان، غرفة تجارة أفغانستان، غرفة الشارقة، والعديد من السيدات الأوائل، والوزراء، وسيدات الأعمال، ومصممات الأزياء من دول مختلفة.

الاعتزاز بالموروثات

كيف وجدت اعتزاز المرأة العربية والغربية بالهوية والتراث في صناعة الأزياء؟ وما الفرق بينهما والتشابه والاختلاف؟

اعتزاز كل امرأة بثقافتها وموروثها الشعبي موجود على كافة الأصعدة، والفرق بين المرأة الغربية والعربية هو كالاختلاف في ألوان الفاكهة، جميعها جميل ومميز، وكل دولة لها تفاصيلها المميزة، لكنها تمثل وتبرز جمال هويتها وتراثها.

يقول رجل الأعمال جيمس ألان ماكفيرسون: «اجعل أحلامك أحلاماً نبيلة.. فكما تحلم ستكون» فما طموحاتك المستقبلية؟

طموحي هو التوسع والانتشار في تنظيم الفعاليات العالمية التي ترفع اسم بلدي عالياً، وتسلط الضوء على مختلف المواضيع.

لا للخصوصية بعد اليوم

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



تَمرُ السنون، ويَمُر معها العُمر هارِباً مِن واقعهِ، واقِع نعيشُ فيهِ وسط محافِل الخِداع والتزييف، ترى الناس كزهور الأُرجوان، وحقيقَتهم تمتلئ بمرارة العلقم، في عالمٍ حافِل بالصور والمظاهر الجميلة، وتغريدات السعادة، يُصيبنا التيه في طُرُقٍ مُلتوية، ما بين حقائق مُزيفة مغشوشة، تتوارى الحقيقة خلف جبالٍ مِن الغرور والانغماس في مصادفَة وجودنا في الحياة، فنتجاهل تِلكَ الفُرصة ونسعى في الأرض كَذِباً وخِداعاً، تختل موازين الإنسانية والغيرة، وأصبحت الجينات مُضطربة، مُصابة بالإنحناءات والتهشُم، بلا حياء بلا غيرة بلا مبدأ، يتنازل أحدهم عن ركائزهِ شيئا فشيء، وتوهن أضلُعه فلا يطيقُ نِزالاً، يبدأ في عرض ضميره للبيع، بثمنٍ بخس، فتَجِدهُ يستعرض تفاصيل حياتهِ أمام الجَميع، وكأنهُ يستمتع برؤية الناظرين لحياتِهِ ليكبر ويشتهر كعالم متخصص في عالم الفضاء ولكن ليس الفضاء السماوي بل فضاء الخداع والتمثيل، وياليت نظراتهم تتفحصهُ وحدهُ، فقد كانت خصوصيته هي إحدى السلع المعروضة، كصورةٍ زينتها أيدي فنان، كأفلام الفيديو، وعيون فُرِّغَت مِن كُل تقاليدنا العربية، فصارت مجهولة الهوية، غريبة لا تَدُل على عنوان صاحبها.

لقد اعتاد "هو" و"هي" دوماً على عرض أحداث حياتهم، عبر تواصل اجتماعي عديم القيمة، حينما يكون معرضاً ومِنظاراً لتفاصيل، ونافِذةً على كُل مستور، تتزاحم التعليقات على النقل الحي من صورهم وطريقة حديثهم، فلم تَعُد للبيوت مِن أسرار، فالمعرض يكتظُ بالتفاصيل الدقيقة الكثيرة معروضة للجميع من دون مُقابل، لَكِن أحداً لم يعلم أن كُل تِلك اللوحات الإلكترونية المعروضة هي جُزء مِن لوحةٍ أكبر اسمها "واقع الحياة".

ذَلِك الواقع الذي لطالما كان بطبيعتهِ يُنهك الناس تعباً وتفكيراً في أمور البقاء والاستمرار، فوجود المشاكل جُزء لا يتجزأ مِن واقِعنا، والخِلاف هو سُنة الوجود، لَكِن دائماً يُظهِر الناس ما يرغبون في إظهارهِ فقط، فتتفتح أزهار البنفسِج حولنا في كُل مكان، وكأننا في جنةِ الخُلد سالمين فرحيين بها، لا يَغتال أمننا قلق أو ضيق، والحقيقة أن بين تِلكَ اللحظات السعيدة هُناك دهر مِن الأزمات والدموع.

وما يُزيد الأمر سوءاً أن هُناك من لديه القابلية لأن يُخدع، فيرى سراباً، ضحكات وأحضان، وكلمات مِن العِشق المعسول، فتُغريه مفاتِن الحياة وجمالِها، إذا ما أَحَبَ وتعلق بقلب شريكٍ آخر، من دون أن يعلم بأن للعسل مرارة تُوازِن حلاوته، وأن لِلعلاقاتِ وجه آخر لا يراه، فما يُبديه الناس دائماً هو وجه القمر المُضيء، أما عن الوجه المُظلم فلا يعلم به إلا الله، يتوارى في ثيابٍ مِن المظاهر الخادِعة، هكذا مات الحياء، وتجمد الخجل عن عملهِ، وعَمّت الفوضى في المكان على أن ينشأ الجيل الجديد على مبدأ العام لا الخاص.

فإذا رأيت رَجُلاً وامرأة يتفاخران يوماً برِحلَتِهِما القادمة إلى جِبال الألب، فاعلم أن أحدَهُما قرر التخلص مِن الآخر على طريقتهِ الرومانسية!

FASHION
REPORT

أزياء



Koukla and Milla Lapidus

كوكلا وميلا لابيدوس:
انتماؤنا لعائلة رائدة في الأزياء إرث كبير

كـوكلا وميـلا لابيـدوس نجمتـان ولدتا فـي فلـك الموضة والفـن. نشـأتا وترعرعتا فـي عالم يعبـق بالأناقـة والتـرف، فتولّد لديهما حبّ وشـغف لهذا العالـم بكلّ تفاصيلـه، وانصهر في شـخصيتهما مزيج من الحضارات الأوروبية والعربية. فالجدّ لناحية الأب، هو المصمّم العالمي الراحـل تيد لابيـدوس Ted Lapidus، والأب أوليفيـه Olivier، والأم اللبنانيـة الأصل يارا واكيم. كـوكلا الشـقراء ذات الملامح الأوروبية، وشـقيقتها ميلا بقسـماتها العربيـة، تخوضان معاً وعلـى طريقتهمـا، غمـار بحـار ألفتاها منـذ نعومـة أظافرهما. عـن الموضة والفـن والعائلة ومشـاريعهما المسـتقبلية والحياة فـي ظل جائحة كورونا.. دخلت «سـيدتي» بعدسـتها إلى عالمهما الذي يضجّ بالألوان والرسوم والأقمشة الفاخرة والموسيقى.

بيروت | **سلطانة كيروز Sultana Keyrouz**
تصوير | **عمّار عبد ربه Ammar Abd Rabbo**
تنسيق الإطلالات | **Luxury Limited Edition**
مساعدة تنسيق الإطلالات | **إميلي ألفاريز Emily Alvarez**
مكياج وشعر | **يامينا – ب.يامباريس Yamina – B.Yamparis**
الأزياء والأحذية من | **مانغو Mango، ذا كوبلز The Kooples، جيفنشي Givenchy، باي فار By Far**
شكر خاص لـ سينتيا سركيس بيرّوس Cynthia Sarkis Perros





ولادتنا ونشأتنا في كنف عائلة مشهورة أثّرا بالطبع على حياتنا وعلى رغبتنا في العمل في عالم الموضة


PICASSO
STEFANIE RENOMA
BALENCIAGA
CHANEL
MARCEL ROCHAS
Peter Lindbergh



The Lapidus Family

عائلة لابيدوس الرائدة في عالم الأزياء

تيد لابيدوس Ted Lapidus

جدّ كوكلا وميلا، مؤسس دار تيد لابيدوس Ted Lapidus، مصمّم أزياء فرنسي من أصل روسي، واسمه الأصلي إدموند لابيدوس Edmond Lapidus. ولد في باريس عام 1929 وتوفّي في عام 2008، بعد معاناة مع مرض اللوكيميا. بدأ دراسته الجامعية في كلّية الطب في باريس، إلا أنه قرّر تغيير وجهته المهنيّة عام 1950، ليعمل في دار ديور Dior لفترة وجيزة جداً، قبل أن يصبح خيّاطاً في نادي باريس Club de Paris. في عام 1951، أسس تيد لابيدوس دار أزيائه للخياطة الراقية، تحت لواء ما يسمّى بـ «الأناقة الفرنسية» L'Elégance à la parisienne. يُنسب إليه ابتكار خطّ أزياء موحّد للرجال والنساء Unisex Fashion، كما أنه هو من أدخل صيحة الطبعات العسكرية وصيحة السافاري إلى الخياطة الراقية. سرعان ما اكتسب شهرة واسعة، وأصبح مطلوباً بشدة من قبل عدد كبير من المشاهير، مثل بريجيت باردو Brigitte Bardot، وآلان دولون Alain Delon، وجون لينون John Lennon وتويغي Twiggy. أنجب 3 أولاد، هم: أوليفييه Olivier، وتوماس Thomas، وإيلويز Eloise.

أوليفييه لابيدوس Olivier Lapidus

مصمّم أزياء فرنسي، متزوّج منذ 1997 من اللبنانية يارا واكيم، وهما والدا كوكلا وميلا. درس تصميم الأزياء وتخرّج حاملاً شهادة تقدير من مدرسة الأزياء الباريسية Professional Syndicate School of Fashion في عام 1983. في عام 1989، عاد إلى باريس بعد مكوثه في اليابان لعدّة سنوات، ليصبح المدير الفني والمدير الإداري لدار تيد لابيدوس. في عام 2017، تمّ تعيينه في منصب مدير فنّي في شركة لانفان Lanvin، ليستقيل منه بعد عام، أي في 2018. يقول أوليفييه أنّ الموضة هي إرث حصل عليه، كونه ولد في كنف عائلة خيّاطين ومصمّمين. لم يتسنّ لـ أوليفييه أن يعمل إلى جانب والده الذي تقاعد في عام 1989، بعد أن باع الدار التي أسّسها. ولكنّ أوليفيه حرص على استعادة دار الأزياء في سعي منه لتأسيس مجموعة عائلية، وبهدف عدم تبديد كلّ ما قام به لابيدوس الأب خلال مسيرته. أسلوب أوليفييه لابيدوس في التصميم، هو ابتكار موضة يمزج فيها الكلاسيكية والتقاليد، مع التطلّع نحو المستقبل.

يارا واكيم لابيدوس Yara Wakim Lapidus

مصمّمة أزياء ومنسّقة وملهمة سابقة. هي اليوم كاتبة، ومؤلفة موسيقية، ومؤدّية أغاني. لبنانية الأصل، ولدت في بيروت، من أب مهندس معماري، وأمّ فنانة رسم وعازفة غيتار. تابعت دراساتها التخصّصية بين بيروت، والقاهرة، ولندن، وبوسطن، وباريس، وهي خريجة معهد ESMOD الباريسي. بعد تخرّجها، دخلت دار بالمان Balmain، حيث كانت مساعدة المصمّم أوسكار دي لا رنتا Oscar de la Renta؛ وفي عمر 20 سنة، أطلقت خطّ فساتين من تصاميمها Y by Yara، تمّ بيعها في بوتيكات Victoires في باريس. هي أول من أطلق صيحة بنطلونات الجينز العالية المرتبة haut de gamme مع إدخال تطريزات آسيوية عليها، استوحتها من أثواب الكيمونو القديمة. عملت أيضاً مساعدة للمصمّم أوليفييه لابيدوس، قبل أن تصبح ملهمته، فزوجته. خضعت في عام 2010 لعملية جراحية أفقدتها الحركة في يدها اليسرى، ما أدّى إلى تخلّيها عن مهنة التصميم والتنسيق، وتوجّهها نحو الغناء والكتابة.

كوكلا لابيدوس Koukla Lapidus

أشعر بلبنانيتي في قلبي وعقلي، وأسلوبي باريسي

في المقابلة الآتي نصّها، تحكي كوكلا لابيدوس لـ «سيدتي» عن عائلتها وجذورها وثقافتها وعمّا تعني بالنسبة إليها الشهرة. لمعرفة مشاريعها وطموحها في هذه الحياة، تابعي أجوبتها.

والدتك لبنانية ووالدك فرنسي، ووالده فرنسي - روسي الأصل، واسمك كوكلا، ويعني باليونانية الدمية. هل تعتبرين نفسك فرنسية، أم أنك مواطنة عالمية؟

أرى نفسي في كليهما، فأنا نصف لبنانية ونصف فرنسية. لكن ذلك يعتمد على مزاجي، فأنا أحياناً أشعر بنفسي لبنانية، خاصة في عقليتي وفي قلبي. أما في أسلوبي فتطغى هويتي الباريسية!

أفضل مراحل طفولتي في بيروت

مع هذه الخلفية الثقافية الواسعة والمتنوّعة، هل تمكّنت من السفر واستكشاف جذورك؟ وكيف كانت التجربة بالنسبة لك؟

بالطبع أذهب إلى لبنان في كلّ صيف، فكل عائلتي هناك. بالنسبة لي، إنّها أكثر من مجرّد تجربة، إنّها كلّ ذكرياتي.. وأفضل مراحل طفولتي، هي عندما كنت في بيروت، أتناول المنقوشة مع جدتي.

لطالما كانت عائلتك محور اهتمام العامّة، وأفرادها تحت دائرة الضوء. هل ساعدك ذلك في التأقلم مع الشهرة، خصوصاً على وسائل التواصل الاجتماعي؟

لقد ولدت في عائلة تحت الأضواء صحيح، ومنذ طفولتي وأنا أرغب بالعمل في الموضة، حيث كنت أقول «يوماً ما سيأتي دوري!». أما اليوم فقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً من حياتي.

من الصعب أن أكون موهوبة مثل أهلي

تنحدرين من مجموعة من الشخصيات البارزة والمؤثرة في عالم الموضة. هل تشعرين أن هناك مسؤولية تقع على عاتقك، لتكملة هذه المسيرة؟ كما فعل والدك عبرالحفاظ على إرث والده حياً؟

أعتقد أنّ الأمر الأصعب عندما نحمل اسماً كبيراً، هو أن نميّز نفسنا بلقب خاص يخصّنا لوحدنا. بالفعل، أشعر بالضغط والمسؤولية، لأنّ كلّ من في عائلتي هم بمثابة روّاد في هذا العالم، وأنا بحاجة إلى أن أكون على نفس قدر من المستوى، لذلك من الصعب أن أكون موهوبة مثلهم.

زرت العديد من الأماكن الرائعة، والتقيت بالعديد من الشخصيات الملهمة. من الذي ترك تأثيراً واضحاً لديك؟

الجزء الأكثر إثارة للاهتمام عندما أسافر للخضوع لجلسات التصوير، هو لقاء أشخاص جدد، مثل فنّاني المكياج والمصوّرين. فجميعهم لديهم أشياء كثيرة يعلمونني إياها. وكلّ تجربة جديدة تميّزني لأنّها ليست كغيرها.



**كوكلا لابيدوس:
أفضل مراحل طفولتي،
هي عندما كنت في بيروت،
أتناول المنقوشة مع جدتي**



أعمل اليوم في صناعة الأزياء

حبك للموسيقى ليس بأمر خفيّ. هل ترين نفسك تميلين إلى مسيرة مهنية موسيقية في المستقبل، متّبعةً خطى والدتك ربما؟
أعزف على الجيتار في غرفتي صحيح؛ ومع أنّني لا أحب أن أضع حدودًا لنفسي، لا نعرف أبدًا ما الذي يمكن يؤول إليه المستقبل؟! ولكن في الوقت الحالي، أنا أعمل في صناعة الأزياء.
كيف أثّر فيروس كورونا عليك وعلى أسرتك؟
الحمد لله أنّ فيروس كورونا لم يؤثر على عائلتنا، لأننا كنا حريصين حقاً، وأخذنا أمر وقاية نفسنا على محمل الجدّ.
كيف كان الحظر والإغلاق العام بالنسبة لك؟ وما كانت عواقب ذلك على حياتك المهنية، خلال فترة العام ونصف العام الماضية؟
كان الأمر صعبًا جدًا بالنسبة لي، لأنّني شخص يحبّ العمل والخروج لرؤية الأصدقاء.. لقد قمت بالعمل قليلاً عبر تطبيق «فيس تايم»، وبذلت قصارى جهدي للاستمرار في العمل، ولكن كان الأمر صعبًا.
هل هناك قضايا خيرية عزيزة على قلبك بشكل خاص؟
أحبّ أن أساعد بيروت.
هل لديك ملاذ سرّي خاص تلجئين إليه هرباً من صخب الحياة في المدينة؟
عندما أتعب من حياة المدينة، أحبّ الذهاب إلى الريف لأخذ قسط من الراحة.
كيف تصفين يوم العطلة المثالي؟
أختي وأنا، وشرب القهوة.

ميلا لابيدوس Milla Lapidus

أرى نفسي في صناعة الأزياء والسينما

بدورها تطلعنا ميلا لابيدوس عن تفاصيل حياتها وعلاقتها بأفراد عائلتها، وما الذي تعنيه لها الموضة، وعن الإرث الكبير الذي يقع على عاتقها... تابعي معنا نصّ المقابلة الخاصّة التي أجرته «سيدتي» معها.

كيف أثرت الشهرة على حياتك منذ نشأتك؟
ولادتي ونشأتي في كنف عائلة مشهورة أثّرا بالطبع على حياتي، لأنّ هذا هو سبب رغبتي في العمل في عالم الموضة. اعتاد والداي العمل في المنزل: مشيت خطواتي الأولى فوق الفساتين التي صمّمها أبي؛ وفي كلّ مرّة كنت أرى فيها عارضة أزياء، كنت أقول «يوماً ما سأعرض لأبي!».
كيف ترتبطين بجذورك اللبنانية والفرنسية والروسية؟ هل أثرت قيم هذه الثقافات المختلفة على حياتك اليوم؟
لدي جذور لبنانية وفرنسية وبولندية. أنا ممتنة جداً لذلك. فأنا أحب الأصول، وأعشق السفر، وأستهوي فكرة أن أكون مزيجاً من الثقافات. ولكن، مع كلّ هذا، تبقى أفضل ذكرياتي في لبنان.
ما هي برأيك أهم نصيحة قدّمها لك والداك؟
فكرّي جيداً، اعتمدي على نفسك، اعملي بجد، واحصلي على ما تريدين.
هناك صفات يصعب تحديدها تنجم عن أسلوب العيش في باريس، حتّى أنّ الفرنسيين يصفونه بعبارة Un je ne sais quoi، والتي تعني حرفياً "لا أعرف ما هو". كيف تعيشين أنت وفق هذا النمط؟
أعتقد أنّ هذه العبارة الفرنسية هي موقف وسلوك، أكثر من كونها أسلوب يتّبعه الشخص في حياته. هي أيضاً إحساس بأمور غير ملموسة. بالنسبة لي، أنا أتّخذ لنفسي سلوكاً في العيش Parisienne à la Cool أي أنا «باريسية وصاحبة نهج رائع».
تغير مجال صناعة وعرض الأزياء بشكل كبير مع مرور الوقت. كيف أثّر هذا التحوّل برأيك على العارضات والمصمّمين الصاعدين على حدّ سواء؟
بسبب كوفيد - 19 تغيّرت صناعة الأزياء. أعتقد أنّ هذا التغيير أمر جيد، وأحياناً يحدِث التغيير تقدّمًا إيجابياً. أصبحت عروض الأزياء عبارة عن أفلام مع ممثلات-عارضات؛ ربما هذه بداية لعصر جديد في الموضة؛ فقط الوقت سيقول ذلك.
من شكّل قدوة لك في مجال عرض الأزياء؟
أودّ أن أقول أن والديّ الإثنين هما قدوتي في الموضة: أمّي علّمتني كيف أعرض، وكيف أتصرّف خلال اختبارات الكاستينغ، وكيف آخذ المواعيد. أما أبي فعلّمني كيفية الرسم، وكيف أبتكر مجموعة أزياء، وكيف أبحث عن مصادر الإلهام.
كانت فترة العام والنصف الماضية مختلفة لدى الجميع. كيف كان تأثير وباء كوفيد 19 عليك وعلى أسرتك؟
علّمتني عائلتي دائمًا أن أعمل بجدّ، وأن أتكيّف مع كلّ موقف، وقبل كلّ شيء أن أحقّق أحلامي. لقد بذلت قصارى جهدي للعمل من المنزل مع المجلات والعلامات التجارية، وللحفاظ على نشاطي على الوسائل الاجتماعية.
كيف تأقلمت مع تعليمات الحظر الصحي الصارمة وقيود الإغلاق؟
بقيت في المنزل على أمل ألا يستمرّ إلى الأبد.
ما الشيء الذي يثير شغفك في الحياة؟ ما الذي يحرّكك؟
الموضة والسينما ووسائل التواصل الاجتماعي، هي ما أحبّه. لدي الكثير من الأحلام وأحاول كلّ يوم أن أجعلها تتحقّق.
أين ترين نفسك في المستقبل؟ أي أحلام تودّين تحقيقها بشدّة؟
أرى نفسي في صناعة الأزياء والسينما. وأحلامي هي أن أكون دائماً سعيدة وشغوفة بما أفعله، وأن أكون ناجحة كعارضة أزياء وممثّلة.

ميلا لابيدوس:
أحب الأصول وأعشق السفر، وأستهوي فكرة أن أكون مزيجاً من ثقافات متعدّدة الجنسيات





جين شريمتون
Jean Shrimpton

ديان فون فورستنبرغ
Diane Von Furstenberg

70's Fashion Trends

عودة إلى موضة السبعينات

تعتبر السبعينيات من أكثر الحقبات الزمنية التي شهدت تطوّراً في الموضة، وجسّدت مفهوم الأناقة بكثير من الجرأة والتميّز. وما زاد من أهمّية هذه الحقبة، انتشار صور إطلالات أهمّ النجمات، مثل جين شريمبتون Jean Shrimpton، فرح فاوسيت Farrah Fawcett، ديان فون فورستنبرغ Diane Von Furstenberg، بيانكا جاغر Bianca Jagger، وغيرهنّ. وساعد تسليط الضوء على هذه الإطلالات في تحديد خطوط الموضة آنذاك، حتى أضحت بمثابة مرجع للسيدات في خياراتهنّ الأنيقة. معاً نستعيد أبرز صيحات موضة السبعينيات، والتي أغنت مجموعات ربيع وصيف 2021.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Temperley London تمبرلي لندن


Bianca Jagger بيانكا جاغر


فرح فاوسيت
Farrah Fawcett

Jumpsuits

الجمبسوت

شكّل الجمبسوت أحد أبرز القطع التي كانت تزيّن إطلالات المرأة في حفلات الديسكو في تلك الحقبة، خاصة التصاميم المصنوعة من الترتر او المخمل الفاخر. ومن وحي هذه الصيحة، ابتكر المصمّمون تصاميم جمبسوت عملية يمكنك ارتداؤها في مختلف الأوقات والمناسبات.

Flared Pants

السراويل الواسعة

لفترة طويلة استطاعت القصّات الضيّقة أن تحتلّ الصدارة في تصاميم السراويل، إلا أنّ السراويل ذات الأرجل الواسعة برزت مؤخراً كواحدة من أبرز صيحات السبعينيات التي تسلّلت إلى عروض ربيع وصيف 2021، لتزيد من جرأة الإطلالات وتحرّرها.



Zimmermann زيمرمان



Fendi فندي

غوتشي
Gucci

ألكساندر ماكوين
Alexander McQueen

Oversized Glasses

النظارات الضخمة

عاد الحنين إلى النظارات الشمسية ذات الحجم الكبير التي كانت تتألق بها مغنيات الستينيات والسبعينيات، لتسيطر على خياراتك هذا الموسم. ستجدين تصاميم متنوّعة من هذه النظارات، منها المستطيلة والمستديرة والمحدّدة. كما ستجدينها على شكل نظارات شمسية أو نظارات بصرية!

ماركيزا نوتّي
Marchesa Notte

زيمرمان
Zimmermann



Grandma's Crochet

قطع الكروشيه

ألهمت صيحة الكروشيه العديد من مصمّمي الأزياء مؤخراً، خاصة أولئك الذين يسعون إلى اعتماد الموضة المستدامة. رأينا الكروشيه في مجموعات ربيع وصيف 2021 على الفساتين والتوبات وحتى الإكسسوارات، بأسلوب مبتكر ولوحة ألوان متنوّعة.

Wrap Dress

الفستان الملفوف

بعد أن سيطرت الفساتين القصيرة على بداية السبعينيات، أعادت نهاية هذه الحقبة إحياء الفساتين الملفوفة ذات التصميم البسيط المناسب للنهار والليل. ولهذا الموسم، ستجدين تصميم الفستان الملفوف بأطوال مختلفة ونقوش وألوان غنيّة تتيح أمامك الكثير من الخيارات.



برونيللو كوشينيللي
Brunello Cucinelli

لويفي Loewe

Vintage Hats

قبّعات الفينتاج

بين قبّعات الفيدورا وقبّعات رعاة البقر ذات الحواف العريضة والشكل المنظّم، استطاع هذا الإكسسوار اللافت أن يتسلّل من السبعينيات ليسجّل حضوراً بارزاً في عروض الموسم. يمكنك أن تعتمري القبعة في مشاويرك النهارية وعلى الشاطئ، كما اختيار قبّعة بتصميم فاخر لمناسباتك الليلية.

Co-Ord Sets

قطع متناسقة

تعتبر هذه الإطلالة منافسة للفستان أو البدلة الرسمية، حيث أنها تمنحك إطلالة متناسقة دون أن تشعرك بالتقيّد. رأينا الكثير من القطع المتناسقة في عروض ربيع وصيف 2021، مؤلفة من تنّورة وتوب أو سروال وتوب، وهي توفّر مروحة من الخيارات السهلة والأنيقة في الوقت نفسه.

Bell Bottom Jeans

سراويل الجينز

إلى جانب السراويل الواسعة، راجت في حقبة السبعينيات تصاميم الجينز ذات الأرجل الواسعة التي تشبه شكل الأجراس. وهي من القطع العملية والأنيقة في الوقت نفسه، بحيث يمكنك أن تنتعلي مع الجينز حذاء بالكعب العالي أو كعب بلاتفورم، كما يمكنك انتعال حذاء رياضي أو مسطّح.



ساشين أند بابي Sachin & Babi

Officine Generale أوفيسين جينيرال



دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

Platform Shoes

حذاء البلاتفورم

إذا كان هناك إكسسوار في السبعينيات لم يغب عن إطلالات أيقونات الموضة آنذاك، فإن حذاء البلاتفورم بالتأكيد هو الأبرز. وقد استطاع هذا التصميم أن يسجّل حضوره اللافت في مجموعات هذا الموسم، ليعيد إلينا الحنين إلى الإطلالات الأنيقة وإلى صيحات الزمن القديم.

Masculine Suit

البدلة الذكورية

لم تعد البدلة الذكورية صيحة تروج وتخفت حسب المواسم، بل باتت قطعة أساسية في خزانة كلّ سيدة. وهي من الصيحات التي تألّقت بها أيقونات الموضة في حقبة السبعينيات، ما جعلها إحدى أبرز القطع التي سعى المصمّمون إلى تطويرها موسماً تلو الآخر.

Tie-Dye

صيحة التاي داي

عادت صبغة الألوان بأسلوبها الغامض والجذاب لتسيطر على صيحات الصيف، حيث يضفي أسلوب التاي داي الكثير من المرح على الإطلالات. ستجدينها على الكثير من القطع، كالتوبات والقمصان، وحتى بعض الأطقم والجمبسوت التي اغتنت بهذه الصيحة.


ساندرو Sandro

بورتس1961 Ports1961

سبورتماكس Sportmax

ماكس مارا
Max Mara

ميسوني
Missoni

Headscarf

وشاح الرأس

سواء كنت من المعجبات بهذا الإكسسوار أم لا، فإنّ وشاح الرأس سيكون حتماً أحد أهم القطع التي ستزيّنين بها إطلالاتك الصيفية. كان وشاح الرأس خيار النجمات في الزمن القديم، حيث كنّ يخترنه بطبعات وتقليمات لافتة تميّز حضورهنّ.

رامي قاضي:
تصاميمي تحية للنساء العربيات



10 سـنوات مـرّت علـى دخوله ميدان تصميم الأزياء الواسـع فارضاً نفسـه بقوة بيـن أقرانه، حتى أنّـه بـات من مصمّمي الصـفّ الأول. إنّه المصمـم اللبناني الموهوب رامي قاضي الـذي يبتكر أفخر التصاميم وأجملها، معتمداً على أفضل الأنسجة وأحلى التطريزات. بمناسبة ذكرى مرور عقد على إنشاء داره، كان لنا معه هذا اللقاء الخاص، حيث تحدّثنا في العمق عن التغيّرات التي مرّ بها، وما الذي يلهمه، وعن آخر مجموعة له، وأمور أخرى شيّقة. تابعي التفاصيل في الآتي.

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mortada







بعد عشر سنوات من الإبداعات الجميلة، ما الذي تغيّر في رامي القاضي؟

كان هذا العقد فترة من التجارب والتعلّم والنمو. لقد اكتشفت مواضيع تتراوح من الفردية إلى الجماعية، واستلهمت من المهرجانات والكتب والأفلام والأحداث والأشياء غير الحيّة. خلال تلك السنوات، كنا محظوظين، كعلامة، بتلقّينا دعم العديد من المشاهير والمؤثّرين، الذين نحافظ معهم على علاقات صادقة، والذين نشعر بالامتنان التام تجاههم. وبالمثل، كانت الصحافة بالنسبة لنا قوة داعمة، حيث ظهرتُ أنا، وأيضاً تصاميمي في المطبوعات وعلى الشاشة؛ لذا نحن ندين بالكثير لأولئك الأشخاص في صناعة الصحافة. خلال هذه السنوات أيضاً، تعلّمنا الكثير، ونتطلّع اليوم إلى تحدّيات المستقبل.

مجموعة الذكرى السنوية العاشرة

أدخلنا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة.

من الطبيعي أن تكرّس هذه المجموعة ذكرى مرور عشر سنوات للعلامة. قمنا فيها بتسليط الضوء على النقاط البارزة الرئيسية في مجموعاتنا، وطبعاً هناك شكر لجميع الأشخاص الذين عملوا معنا. تتكوّن تشكيلة Retrospective 10 حصريّاً من عشر قطع، كلّ منها يعود إلى فستان هام من تاريخ الدار، أعدنا النظر فيه، أو دمجناه مع تصميم آخر بارز، لإبتكار شيء جديد. على النقيض من الجرأة اللونية التي تميّز عادةً دار رامي قاضي، ترتكز Retrospective 10 على الألوان المعدنية، مثل الذهب والفضّة والبلاتين والبرونز. إنّ إعادة النظر في الإطلالات المميّزة من المجموعات السابقة المصنوعة خلال تلك السنوات العشر، أثمرت عن إطلالات مبتكرة بإحساس جديد.

إنفجار بيروت ندبة في قلوبنا

ماذا حصل لدار رامي قاضي بعد انفجار بيروت في 4 أغسطس؟ وكيف انعكست عليك هذه المأساة؟

في 4 أغسطس 2020، دمّر انفجار هائل مدينة بيروت، وأفرغها من آخر أنفاس الحياة التي كانت تحتفظ بها على خلفية جائحة مدمّرة. لقد نمنا في عالم، ينبض بالحياة والأمل والأحلام، لكننا استيقظنا في عالم ينزف، خالياً من اليقين والفرح وراحة البال. كان الرابع من أغسطس بمثابة جرس إنذار لنا؛ بصفتنا لبنانيين، تعلّمنا أن نقدّر بعضنا البعض أكثر، فقد جعلنا ذلك أكثر مرونةً من أي وقت مضى. وبالتأكيد ترك الإنفجار ندبة في قلوبنا لن ننساها أبداً. إنّ مجموعة خريف وشتاء 2021-2022 قدّمت مقاربة ثورية لهذه المسألة، محوّلةً الفراغ إلى عنصر متنفّس يعجّ بالحياة.

رامي قاضي والمرأة

من هي المرأة الأيقونة التي تستلهم منها؟

كل شخص طموح هو أيقونة بالنسبة لي.

من هي المرأة التي تصمّم من أجلها؟

هي امرأة واثقة وأنثوية وجريئة وقوية ومنفتحة على التجارب، كما أنّها امرأة محافظة على شخصيتها.

كيف تعكس أسلوب المرأة العربية من خلال تصاميمك؟

أنا دائماً أحيي النساء العربيات عندما أصمّم، فهي تلهمني طوال رحلتي. كما أنّ ثقافتنا العربية مليئة بالأعمال الفنّية التي تثري مخيّلتي.

من هو مصمّمك المفضل؟

كريستيان ديور Christian Dior.

طرق التسويق كثيرة

هل تعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لتصاميمك؟

أعتمد على كلّ منصّة وكلّ عميل للترويج لتصميمي، فالعميل السعيد هو حملة إيجابية بحدّ ذاتها. كما أنّنا نعتبر إطلالات السجادة الحمراء الناجحة بمثابة خير تعبير عن موقفنا، ونحن في دار رامي قاضي نركّز على ذلك قبل وسائل التواصل الاجتماعي. إلا أنّ هذه الوسائل الرقمية تعدّ بالطبع أمراً مهمّاً للغاية، وهي جزء أساسي في استراتيجيتنا التسويقية.

ما هي خططك المستقبلية؟

هناك الكثير، ترقّبوا ما هو قادم!

Vivid
Summer Colors
ألوان الصيف المشرقة

أدخلي الألوان الحيوية إلى إطلالاتك هذا الصيف، وأضيفي الى أسلوبك رونقاً خاصاً من خلال الإكسسوارات الملفتة التي ستمنحك طابعاً فريداً يشبه شخصيتك. تتنوّع باليت الألوان المقدّمة بين الأحمر والأصفر والزهري والأخضر والأزرق، وغيرها من الألوان القويّة. لذا لا تتردّدي وتبنّي صيحات هذا الموسم الحيويّة بألوانها، وعبّري من خلالها عن أسلوبك الصيفي الجميل.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



Blue Waves

أزرق الموج

تميّزي بإطلالة أنثوية جميلة من خلال اعتماد صيحة اللون الأزرق الذي سيظهرك بأسلوب بديع، وسيمنحك لمسة من التميّز.



تايملس بيرلي
Timeless Pearly

By Alona اي ألونا

بوتيغا
فينيتا
Bottega
Veneta

Classy Green

أخضر حيوي

تميّزي عن غيرك من خلال اعتماد اللّون الأخضر القوي الذي يعكس ذبذبات إيجابية على الإطلالة، ويمنحك إناقة حيويّة، خاصة وأنّ هذا اللون برز بشدة على منصات ربيع وصيف 2021.

جاكي
آيشي
Jacquie
Aiche

Suzanne Kalan سوزان كالان

Jil Sander جيل ساندر

غوتشي
Gucci

Valentino فالنتينو

أكوازورا
Aquazzura

Dice Kayek دايس كايك



غوتشي
Gucci

آيرين نويرث
Irene Neuwirth

Feminine Pink

أنوثة الوردي

عبّري عن أنوثتك الفائضة من خلال اللون الزهري الذي يعتبر سيد الموقف في مجموعات ربيع وصيف 2021. يأتي هذا اللون بتدرّجات عديدة، لكنّ اللون القوي منه هو الأكثر رواجاً.



أم أم 6
ميزون كارغييلا
MM6 Maison Margiela

إيزابيل ماران
Isabel Marant

أمينة معادي
Amina Muaddi

فرساتشي
Versace

فالنتينو
Valentino

ميليسا كاي
Melissa Kaye



Valentino فالنتينو

Red Vibes

الأحمر اللهّاب

لا يمكن أن يغيب اللون الأحمر عن ساحة الموضة في أي موسم، فهو من الألوان الأساسية في عالم الأزياء. لذا أدخليه هذا الصيف إلى إطلالتك دون تردّد.



ميسوني ماريه
Missoni Mare

أوسكار دي لارنتا
Oscar de la Renta

Valentino فالنتينو

ميوميو
Miu Miu

Prada برادا

سان لوران
Saint Laurent

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

David Koma دافيد كوما



Sunny Yellow

أصفر مشعّ

من الجميل أن تدخلي على إطلالتك اللون الأصفر القوي والمشعّ الذي سيمنحك إشراقة لا مثيل لها. في حال لم تحبّي هذا اللون يمكنك أن تزيّني إطلالتك بإكسسوارات صفراء.



المصمّمة ليليان اسماعيل: هدفي تمكين المرأة ومجوهراتي تسرد قصصاً وثقافات

هي حاصلة على لقب «أصغر مصمّمة مجوهرات سعودية»؛ نشأت وترعرت في السعودية ودرست في نيويورك، مما جعلها تمزج في تصاميمها بين ثقافة الشرق وتطوّر الغرب، فأضحت رائدة في مجالها. هي الشابة ليليان اسماعيل، التي أطلقت علامة تحمل اسمها في العام 2013، تطرح من خلالها تصاميم مصنوعة يدوياً في مسقط رأسها. كان لمجلة «سيدتي» معها هذا الحوار الذي أخبرتنا فيه عن مشوارها المهني، وكيف توصّلت لتترك بصمتها فيه.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

متى وكيف اكتشفت شغفك بعالم التصميم؟
بدأ شغفي في التصميم بشكل عام منذ الصغر. كانت البداية حين اخترت مجال المجوهرات لمشروع تخرّجي من الثانوية العامة، حيث صمّمت مجموعة من سبع قطع. في ذلك الوقت، كانت عدد السعوديات اللواتي توجّهن لهذا المجال قليلاً جداً، فأحببت أن أجرّب خوض غمار هذا العالم الشيّق.

من كان داعمك الأساسي في توفير منصة ملائمة لدخولك عالم التصميم؟
يعود الفضل الأساسي لدخولي عالم المجوهرات وليس فقط مزاولته، وخاصّة حصولي على البكالوريوس، لعائلتي، أمي وأبي بالتحديد.

علامة مجوهرات Lillian Ismail

ما الذي دفع بك إلى إطلاق علامتك الخاصة للمجوهرات؟
بعد أن صمّمت مجموعتي الأولى المتواضعة، شاركت في أحد المعارض المرموقة المختصّة في هذا المجال. وعندما شاهدت إقبال المجتمع ودعمه لتصاميمي، قرّرت تأسيس علامتي التجارية Lillian Ismail.

ما هي الدمغة التي تنفرد بها مجوهراتك؟
تتمتّع قطع المجوهرات التي أصمّمها باحتوائها عناصر متمازجة بين مجموعات العلامة، كما أنّها ذات أسلوب قويّ في التصميم، يميّزها عن إصدارات دور المجوهرات الأخرى. باختصار، أحبّ أن أشير إليها على أنّها قطع فنّية ترتديها المرأة.

هل لديك فلسفة خاصّة تعتمدينها في تصميم المجوهرات؟
تغيّر تصوّري للمجوهرات خلال السنوات الأربع التي أمضيتها في معهد Pratt Institute في نيويورك وتخرّجي منه حرفيَّةً وصائغةً. فقد بدأت أعتبر المجوهرات قطعة فنيَّة تُعبِّر عن الفرد، كاللوحة التي تعبِّر عن مشاعر الرَّسام، ووسيلة لسرد رواية معيّنة.


EDITED BY HUGH TAIT
Heritage in Our World



تحدّيات مصمّمة صغيرة السنّ

ما هي التحدّيات التي واجهتها العلامة لكي تصل إلى ما هي عليه اليوم؟

كمصمّمة وصاحبة عمل في عمر صغير، واجهت تحدّيات متعدّدة منذ أن بدأت بدون خبرة في كلَي القطاعين، المجوهرات وريادة الأعمال. غامرت في هذا المجال بدون خلفية أكاديمية في المجوهرات، لكنّني تمكّنت من إكمال درجة البكالوريوس في الفنون الجميلة في تصميم المجوهرات في معهد برات بنيويورك. كان الانتقال إلى الولايات المتحدة بعد تأسيس علامتي التجارية في عام 2013 في السعودية، هو العقبة الرئيسية أمام نمو علامتي التجارية بين عامي 2013 و2017، حيث لم يكن من السهل إدارة الأعمال والتصميم والدراسة في نفس الوقت. كان عليّ أن أتراجع خطوة إلى الوراء، وتقليل حجم العلامة التجارية خلال السنوات الأربع هذه. أستطيع أن أقول أيضاً أنّني تعلمت إدارة عملي بالطريقة الصعبة، حيث لم يكن لديّ معلّم يرشدني. سافرت إلى الهند بمفردي في سن 21، للبحث عن مصدّري أحجار مناسبين للعمل الذي أودّ أن أقوم به، وتعاملت مع فريق إنتاج دون تحضير خطّة عمل أو وضع ميزانية. ومع ذلك، على المدى الطويل، أعتقد أن الخبرة هي أفضل معلّم في عالم الأعمال.

مجوهرات بروح عربية

من أين تستقين إلهامك؟

ولدت وترعرعت في السعودية، ويعزّ عليّ أن ألقي الضوء على تاريخ المملكة، من خلال إحياء شعلة التراث فيها، والمزج في تصاميمي بين العناصر المعاصرة والمفاهيم الثقافية والإسلامية. كلّ قطعة هي قطعة فنّية، وكلّ مجموعة تحكي قصّة فريدة من نوعها. كما أنّني لا أحصر نفسي باستكشاف عناصر من التراث السعودي فقط، بل يهمّني أن أعبّر عن هويتي الشخصية، بالإضافة إلى كلّ ما يلهمني ويرتبط بي.

يعزّ عليّ أن ألقي الضوء على تاريخ المملكة، من خلال إحياء شعلة التراث فيها



تمكين المرأة السعودية

كيف تقومين بتمكين المرأة العربية من خلال عملك؟

المرأة السعودية هي ملهمتي، ويهمّني حقّاً أن أعمل على تمكينها من خلال إقامتي ورش عمل تدريبية، والعمل في مجال التعليم. هذا علماً أنّ فريق عملي يتكوّن من نساء مصمّمات ومبدعات سعوديات.

ما هي النصائح التي تودين تقديمها للفتيات اللواتي يطمحن بدخول عالم التصميم؟

لا تتردّدن بأن تجاذفن، وأن تخضن المخاطر. إنّنا بحاجة إلى مصمّمات مجوهرات فنّانات، لذا ابتعِدن عن تكرار الموجود، وابتكِرن كلّ ما هو جديد وعصري.

ليليان اسماعيل والمرأة

لأي امرأة تصمّم ليليان اسماعيل ابتكاراتها من المجوهرات؟

أصمّم للمرأة العاشقة للروايات، والتي تبحث عن قطع مجوهرات تسرد قصصاً وثقافات. أصمّم للمرأة العصرية العاشقة للبساطة وذات الشخصية القوية.

أيّ من نساء العالم الشهيرات تودّين أن يرتدين من تصاميمك؟

أتمنّى رؤية تصاميمي تزيّن إطلالات الشهيرات على السجادة الحمراء، وان شاء الله هذا الحلم سيتحقّق قريباً.

PRECIOUS MOMENTS
أوقات ثمينة بتصاميم حديثة

كوني عاشقة للتألق وحاضنة للفرادة من خلال اقتناء أجمل الساعات الفاخرة. مع أن موضة 2021 أخذتنا إلى عالم الساعات الذكية العملية التي تتّبع وتعدّ خطواتنا، أو تلك التي تقوم بعمل الهاتف. إلا أنّ الدور العالمية مثل بولغاري Bulgari، فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels وغيرها، قدّمت لنا هذا الموسم ابتكارات تحبس الأنفاس، بدايةً من الساعات الصغيرة، وتلك السرّية منها، وصولًا إلى الساعات التي تحمل في ثناياها لوحات فنّية. إليك آخر ابتكارات هذه الدور.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



بولغاري Bulgari

Secret Watches

أوقات نفيسة

هي آلات زمنية فاخرة تخبّئ الوقت، ولا توحي لنا تصاميمها بذلك، كونها تأتي بشكل سوار مترف يخفي بين ثناياه إطار الساعة. دور المجوهرات تخصّ هذه الساعات للمرأة الساعية للرقي والفرادة والتميّز.



ماركيسا Marchesa



ساعة من
جيجر-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

ساعة من
ديور Dior

ساعة من
شوميه Chaumet

Black Elegance
السوار الأسود الأنيق

للساعات بالسوار الأسود، أناقتها الخاصة ورقيّها الأخّاذ الذي يجعلها تنفرد عن قريناتها من الساعات بشريطها الجلدي أو الساتان.

ساعة من ت
يفاني أند كو.
Tiffany & Co.

ساعة من
شانيل
Chanel

ساعة من بوشرون
Boucheron



شانيل Chanel

How to Style it?

- الساعات ذات السوار باللون الأسود هي الأجمل للإطلالات المسائية، بالأخصّ إذا نسّقتها مع فستان سهرة أسود أو مونوكروم.
- اختاريها بمينا فاتح اللون، سواء كان مرصّعاً بكامله من الألماس، أو مصمّماً من عرق اللؤلؤ.



جواهر صغيرة

الساعات المنتهية الصغر هي معشوقة النساء منذ عقود من الزمن، فقد اختارت العديد من سيدات العائلات النبيلة والنجمات التألق بهذه الساعات خلال مناسباتهنّ، لإضفاء مزيد من الأنوثة الناعمة على إطلالاتهنّ.


ماكس مارا Max Mara

ساعة من
بوشرون Boucheron

ساعة من
شانيل Chanel

ساعة من
باكس اند شتراوس x جيمفيلدز
Backes & Strauss x Gemfields

How to Style it?

- هي الأمثل لصاحبات المعصم الرفيع، لذا تفادي اعتمادها إذا كان معصمك عريضاً.
- نسّقيها مع إطلالات رسمية سواء مع البدلة-التايور أو مع فستان أنيق.

Artistic Enamel
نقوش الإيناميل

على الرغم من أنّها تعيد إلى ذاكرتنا العصور القديمة، بالأخصّ عصر النهضة Renaissance، إلا أنّ الساعات الفخمة بنقوش الإيناميل وصلت هذا العام إلى درجات غير مسبوقة من الدقة في التصميم والإبداع، لتشكّل لوحات فنّية لا تأفل موضتها.



ساعة من
كارتييه Cartier

ساعة من
روجيه دوبوي
Roger Dubuis

ساعة من
فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

إيترو Etro

How to Style it?

- سلطي الضوء على ساعة الإيناميل من خلال اعتماد المجوهرات الناعمة والبسيطة معها. فأنت تودّين لفت الأنظار إلى الساعة.
- لأنّها من الساعات الأفخر والأثمن في العالم، يعتبر تنسيق ساعات الإيناميل مثالياً مع الإطلالات المسائية والسهرات.

Two-tone
خليط من المعادن

هي لا تزال الأجمل والأكثر عملية من ضمن مجموعات الساعات. إنها الساعات المصمّمة بلونين من المعدن، سواء كان مزيجاً من الذهب الوردي مع الذهب الأبيض، أو الذهب الأصفر مع الذهب الأبيض. وقد انتقينا لك منها الأجمل من إصدارات عام 2021.



ساعة من
أوميغا Omega

ساعة من
شوبارد Chopard

ساعة من أوديمار بيغيه
Audemars Piguet

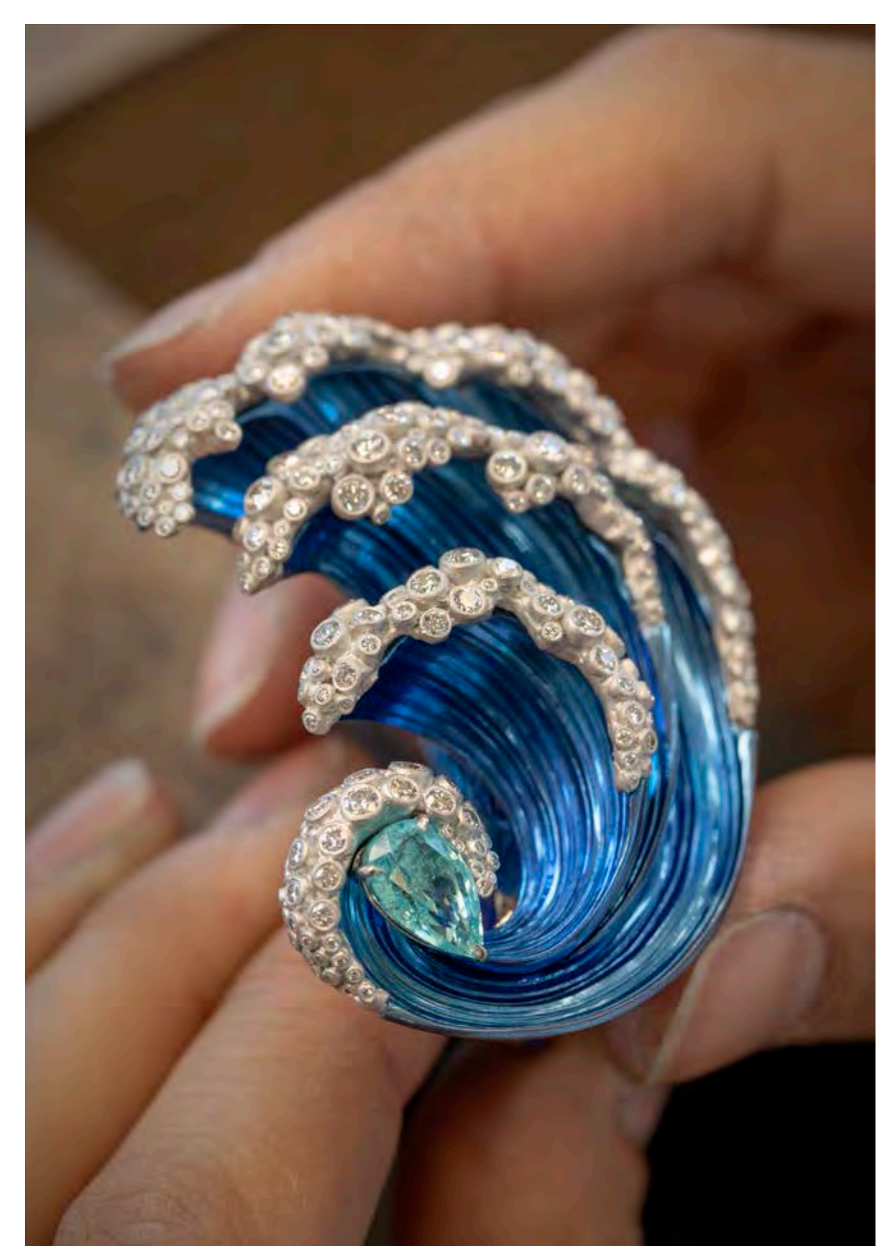
ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

How to Style it?

- احرصي على تنسيق الساعات المصممة بلونين من المعادن، مع مجوهرات متناسقة معها من حيث الألوان. مثلاً اختاري مجوهرات من الذهب الأبيض أو الذهب الأصفر مع ساعة مشغولة بالذهب الأصفر والأبيض سوياً.
- هي ساعة مثالية للإطلالات النهارية، فلا تخافي من اعتمادها مع مختلف ملابس النهار، سواء كنت ذاهبة للتسوّق أو إلى الدوام.

Chopard Red Carpet Collection

مجموعة المجوهرات الفاخرة الجديدة من شوبارد



يعتبر مهرجان كان السينمائي الحدث الأكثر تألقاً في سائر أنحاء العام، بما يتضّمنه من لحظات ساحرة وفريدة، وبارتباط دار شوبارد Chopard به كونها الشريك الرسمي للمهرجان منذ عام 1998. وعلى هذا الأساس، ترتقي ورشات الدار في كلّ سنة إلى مستوى جديد من الإبداع من خلال ابتكار تشكيلة من المجوهرات، ضمن مجموعة Red Carpet الساحرة، والتي تمثل عرضاً مذهلاً للبراعة الفائقة في صناعة المجوهرات.

قبل الكشف عن التشكيلة الجديدة من المجوهرات الفاخرة Haute Joaillerie، والتي تضمّ 74 قطعة من المجوهرات، خلال الدورة القادمة من مهرجان كان السينمائي في يوليو 2021، تقدّم كارولين شوفوليه، الرئيس الشريك والمدير الفنّي في دار شوباردChopard ، لمحة عن هذه المجموعة عبر الكشف عن النماذج الأولية التي يتمحور موضوعها حول عالم الخيال. وتجسّد فكرة تشكيلة هذه السنة التي حملت عنوان Paradise، مدى الأفكار الحالمة التي تطلقها مخيّلة كارولين شوفوليه، فتفتح أمامنا أبواب قصور الخيال على مصراعيها.

مسرح الأحلام

تنبض قطع مجوهرات مجموعة Paradise بعاطفة متّقدة، إذ بزغت كلّ تحفة منها من فكرة فريدة لتتكلّل بإبداع مميز، فتمثّلت في رسم أوّلي، ثم اختيرت لها ترصيعاتها من الأحجار الكريمة، كما حُدّدت ألوانها وفق الأماكن التي استوحيت منها، فبدت كرغبات جامحة تتوق للوصول إلى وجهاتها وتحقيق غاياتها.

وتأخذنا التشكيلة الجديدة ضمن مجموعة Red Carpet إلى قلب أجواء تستهويها عادة دار شوبارد Chopard، حيث الطبيعة البكر بكل روعتها وعطائها.



بعض قطع هذه المجموعة

من تصاميم مجموعة Red Carpet Paradise التي لفتتنا طوق يلتفّ حول العنق من الألماس الأصفر، ويعاود الطوق التفافه مرّة أخرى فيبدو كهالة ثانية من الضوء تتدلّى لتزيّن الصدر. ويتكلّل الطوق بدرّة استثنائية تتجلّى في ألماسة صفراء اللون وزنها 30,68 قيراط، وهي تجسد بمفردها أبّهة ورونق هذه التحفة النفيسة. كما هناك خاتم مصمّم على شكل ثعبان يلفّ الإصبع بسحره وجماله؛ وسلسال ناعم مع قلادة من التسافوريت تتدلّى منه تميمة على شكل ورقة الشجر مع أقراط تحمل الزخرفة ذاتها؛ فيما تضمّ الأمواج الساحرة لبحر من أحجار السفير خاتم على شكل دلافين، يصوّر هذه المخلوقات المبهجة وكأنّها تقفز حول حجر تنزانيت بيضاوي رائع بوزن 59 قيراط. وبالإضافة إلى ذلك، صمّمت كارولين شوفوليه سواراً تزيّن مركزه زخارف تصويرية ملوّنة مرصّعة بأحجار العقيق والتسافوريت والتورمالين.

شوبارد.. نحات الروائع

تعكس مجموعة Red Carpet بكل من تمثله من ألق وإبهار الضوء على عمل الحرفيين الاستثنائي، الذين تظهر مهاراتهم في ورشات دار شوبارد Chopard في جنيف لصناعة المجوهرات الفاخرة. بدايةً من وضع التصاميم إلى اختيار الأحجام، إلى سباكة الذهب حتى الترصيع اليدوي للأحجار الكريمة، يجمع هؤلاء الحرفيين مواهبهم ليخرجوا لنا تشكيلة تضمّ 74 إبداعاً مذهلاً، يتوافق عددها مع عدد سنوات دورات المهرجان منذ انطلاقته الأولى.

في كل عام، يواجه الحرفيون التحدي المتمثل في صنع مجموعة بهذا الحجم ضمن ورشات الدار. وبهذا الالتزام الذي يكرس له القلب والعقل كل قدراتهم، ويعبّر عنه براعة الأيدي الحرفيّة، تتكشف المشاعر الكامنة في هذه المجموعة الجديدة مدفوعة بإتقاد الروح المعطاءة التي تسري في هذه الروائع بما تمثله كل منها كملحمة شاعرية بديعة.

أنصت إلى صوت التصفيق لك..

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



نصاب بعد أن نتذوق حلاوة النجاح الذي لطالما سعينا للوصول إليه بهاجس يظهر بشكل مفاجئ وينتشر سريعاً عابراً أدق تفاصيلنا وأفكارنا وإيماننا بأنفسنا حتى يصبح حالة مُثبَته

لا يمكننا إنكارها أو التغاضي عنها، تدعى بـ "هوس الاستمرار".

هذا الهوس الذي يتشبث بنا ويطاردنا حتى وإن تُوجنا على أعالي قمم النجاح وأصبحنا قدوة يحتذى بها لكل ناجح مُستجد، بل إن هذا الهوس يتعاظم مع كل نجاح يولد وانجاز يُحقق، فعلاقته التي تربطه بالنجاح هي علاقة طردية وطيدة "يزيد هوسنا بالاستمرار كلما زاد نجاحنا أكثر".

من أعراض هذا الهوس أننا نصاب بنوبات من الهلع تُترجم مخاوفنا المتزاحمة في حيز اللاوعي. كخوفنا من أن تتضاءل أفكارنا، وأن تنقطع سلسلة الإبداع وتصبح غير قادرة على تلبية كافة متطلبات النجاح الجديدة وقوانينه الصارمة، وأن تنعدم رؤيا خطواتنا القادمة فتضِل الطريق. وأن نُهجر من أماكننا ونعود إلى حيث بدأنا وكأن هذا النجاح لم يكن.

ومن علاماته أيضاً أنه يخطف منا عفوية السعادة، فبقدر ما ننتشي من وهج النجاح الذي حققناه والضجيج الذي أحدثناه من فرط حماستنا به، بقدر ما ننطفئ ونتراجع سريعاً بسبب

إحدى نوبات الخوف الخبيثة التي قد تشعلها أبسط الأشياء المهددة لاستمرارنا.

دوماً هناك صوت يُردد على مسامعنا تساؤلات عن متى سنتوقف؟ وإلى متى سنصمد؟ وإلى أين سنصل؟ وهل يمكننا نسيان طعم النجاح! هل هناك من يترقب خسارتنا ونخاف انتصار شماتته؟!

هل يا ترى نحن حقاً ناجحون أو قادرين على الاستمرار فيما حققناه؟ كيف ولمَ وعلى ماذا نحافظ؟

كومة من الأسئلة التي لا جواب يخمدها ولا حتى السكوت والتجاهل كفيل وقادر على إيقافها ونهرها عن إخافتنا، تصرخ في وجوهنا من دون كللٍ أو يأس، مهما جاهدنا للفرار منها ستستمر في المثول أمامنا.

علاجنا الوحيد هو أن نثق بنجاحنا وصلابته، فهو ليس هشاً ليهزم بهذه السذاجة ولا من شيمه أن يغلق أبوابه في وجوهنا لمنعنا من المضي بعد أن فُتحت لنا أول مرة..

لنطمئن ونترك هوسنا يهدأ ويستمع معنا إلى صوت التصفيق.



دالين الخالد: وراء البيانو أحلّق في الفضاء وصولاً إلى عوالم عدة وهو إحساس لا أشعر به إلا وقت العزف.

دالين الخالد

مهارات الشباب
خطوات إبداعية وإنجازات لافتة

الإبـداع هـو رافد للتميـز، والطموح.. قد يأتي في مـا نكتب، أو في ما ننجـز، أو نبتكر، حتى يصل المُبدع إلى «السر»، بما يبدعه، فالحياة إما أن تكون مغامرة جريئة، وإما لا تكون.
فـي اليـوم العالمي لمهارات الشـباب، نلتقـي مبدعين، حققـوا إنجازات بعد أن أتقنوا أسـرار مهاراتهم، عرفوا كيف يستخدمون مؤهلاتهم، في الرياضة والعزف والابتكار والرسم.

إعداد الملف: دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**
تصوير | **بشير صالح Bashir Saleh**
القاهرة | **أيمن خطاب Ayman Khatab**
تونس | **كريمة دغراش Karima Daghrach**

من السعودية
دالين الخالد

موسم الرياض فتح لي الطريق

محبة للتحدي، لفتت الأنـظار إليها بعدما تميزت في العزف على آلة البيانو حينما شاركت في موسم الرياض، حيث انطلقت بمعزوفاتها إلى عنان السماء، ومن هنا كانت البداية، إنها دالين الخالد ذات السبعة عشر عاماً. عشقت دالين الموسيقى وعزفت على العـود والغيتار ولكنها شُغفت بالبيانو، وعـن هـذا تقول: «كانت رغبة في الاكتشاف ثم تطورت إلى موهبة حينما كنت في عمر الخامسة عشرة في ذلك الوقت بدأت العزف على آلة البيانو وعشقت إيقاعاته، وشكله، فتمنيت أن أكون عازفة بيانو عالمية، وبعد عام واحد من ذلك قضيته في التعلم والتدريب على العزف، شاركت في موسم الرياض بعروض حية موسيقية في تجربة أعدّها فرصة رائعة بالنسبة لي لإبراز موهبتي، كما أنها فتحت لي العديد من الفرص».

إدارة الوقت

لم تواجه دالين، حسب قولها، صعوبات كبيرة بمسيرتها، فقد وجدت الدعم الكبير ممن حولها وخصوصاً من عائلتها، تتابع قائلة: «هم السبب، بعد الله، في تعلمي العزف خلال فترة وجيزة، ولربما كان أكبر تحدٍ بالنسبة لي هو إدارة الوقت للجمع بين العزف والدراسة، بشكل جيد كما أنني تعلمت المنافسة وأصبحت أكثر إصراراً على النجاح والإبداع واليوم أنا طالبة في معهد الثقافة والفنون للتدريب ثقّف». وبسؤالها عن إحساسها وقت العزف أجابت: «غير قابل للوصف، فهو أشبه بالتحليق في الفضاء وصولاً إلى عوالم عدة، هو إحساس لا أشعر به إلا وقت العزف».

الأهل: لم تخيّب أملنا

لاحظت والـدة دالين «نـوال فهد» موهبة ابنتها منذ سن مبكرة، حينما سمعت أول معزوفة عزفتها بطريقة شبه متقنة، تتابع قائلة: «الأمر الذي أثار إعجابي بشكل كبير وقررت أن أدعمها حتى تنمي هذه الموهبة، وقمت بشراء آله البيانو لها، وهي لم تخيب آمالنا، فقد أعطت وتميزت فأنا لم أخطئ بقدراتها منذ اليوم الأول الذي سمعت عزفها فيه».

جدارة المواهب السعودية

يحيى حسن مساوي، مدرب وقائد فرقة موسيقية، مشرف ومعد للمناهج الدراسية في معهد ثقّف الذي يعمل تحت مظلة الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون «هيئة الموسيقى» تحدث عن الدعم والتوجيه، الذي يوفره المعهد للشباب والشابات السعوديين ذوي الشغف الموسيقي، للوصول بهم إلى الاحترافية ومن ثم تقديم موسيقيين سعوديين بمستوى عالٍ من المهنية الموسيقية لتمثيل المملكة العربية السعودية بكل جدارة في المحافل الداخلية والدولية. يتابع قائلاً: «سعينا لإشراكهم في الحفلات والمواسم الفنية والترفيهية التي تقام في المملكة، ونحن في حالة بحث دائم حتى نتمكن من التواصل مع الموهوبين ومن لهم شغف موسيقي وتقديم الدعم والتوجيه لهم، والآن وجهنا جهودنا لإنشاء فرقة وطنية لاحتواء هذه المواهب الموسيقية علاوة على دعمهم من خلال البعثات الخارجية مستقبلاً».

من الإمارات
أريج الحمادي

رقمان قياسيان في غينيس

أريج الحمادي إماراتية عمرها 35 سنة، لاعبة كرة قدم في المنتخب الإماراتي، تعمل في إكسبو 2020، بدأت كرة القدم كهاوية متابعة لمباريات كأس العالم، مشجعة درجة أولى مع إخوتها. ثم بدأت الحكاية. هذه الهواية، وصلت إلى حد الغرام، كما تقول أريج، وتتابع: «كنت أخرج إلى الشارع بعد كل مباراة مع إخوتي وكل منّا يشجع فريقاً، لنحتفل بخسارة أو بفوز أحدهما، لطالما قرأت عن اللاعبين العالميين وقصص حياتهم، لدرجة أنني أحسست بأن بإمكاني أن أكون مثلهم، وعندما كبرت، ازداد عندي التحدي». منذ سنوات كانت الرياضة للفتيات غير مقبولة، وعن هذا تقول أريج: «دخلت تحديات مع لاعبات في فترة المراهقة، لكنني لم أمارسها احترافياً في الملاعب، حتى وصلت إلى الجامعة وازدادت فعاليات المشاركات الرياضية، وكنت قد تزوجت، رجلاً محباً لكرة القدم، وكان رقم واحدٍ في دعمي وتشجيعي للالتحاق بالمشاركات».

في الحجر الصحي

توقفت المباريات، السنة الماضية، وازدادت مسابقات التحدي على وسائل التواصل للناس من بيوتهم، بسبب انتشار فايروس كورونا، تستدرك أريج: «دخلت إلى اليوتيوب، وتعلّمت حركة رياضية لـ 3 أسابيع، ثم أرسلت الفيديو الخاص بها إلى غينيس وحققت رقماً قياسياً في الموسوعة، التي أتاحت لي التحدي مع مجموعة من المحترفين في كرة القدم، وكان ذلك لأفضل استعراض للكرة بالقدم «تنطيط الكرة»، مسجلة 86 مرة في دقيقة واحدة».
أريج التي تشجع فريق مانشستر يونايتد، حققت رقماً قياسياً آخر في 2021 أيضاً في غينيس للأرقام القياسية، هوعدد تمارين «سكوات» مع قفز خلال دقيقة واحدة (فئة السيدات) محققة 67 تكراراً بعد أن كان الحد الأدنى لتحقيق هذا الرقم 60 تكراراً. تعلّق أريج: «أشعر بمسؤوليتي لدعم المساواة بين المرأة والرجل في رياضة كرة القدم، والشرق الأوسط ودولة الإمارات على وجه الخصوص قطعت شوطاً كبيراً مقارنة بدول العالم في تحقيق هذه المساواة».

الأهل والتحدي الأول

أهل أريج لم يمانعوا، للعبها كرة القدم، لكنهم، كما تقول، لم يأخذوا الأمر بجديّة في البداية، تتذكر أريج قائلة: «عندما كنت صغيرة قرأت في الجريدة عن مسابقة للبنات في نادي الوصل، فنظرت إلى أمي وسألتني هل ترغبين باللعب والمشاركة بالمسابقة، يومها أخذتني بنفسها وسجلتني فيها. كانت المرة الأولى والوحيدة، التي أدخل فيها بتحدٍ مع الأخريات في ذلك العمر».

تنمية المواهب: شغفهم استثنائي

«إن مفهوم تحطيم الأرقام القياسية هو الوجه الآخر للتميز من مجال معين»، هذا ما بدأ به شادي جاد، مدير تسويق أول في غينيس للأرقام القياسية، وتابع قائلاً: «سواء كان تحطيم الأرقام جسدياً أم عقلياً أم إبداعياً، فهو شيء رائع، فعلى مدار سنوات، ألهمتنا قصص استثنائية، في الإمارات، تروي حكايات أشخاص تحدوا المعقول. وعلى الرغم من تباين تعريف كل شخص لمفهوم التميز، إلا أن الجميع يتشاركون الشغف بكونهم استثنائيين. إن هدفنا هو منح فرص عادلة لأي شخص لتحطيم الأرقام القياسية ودخول العالمية من أوسع أبوابها. لقد سُعدنا برؤية الإماراتية أريج الحمادي تسطّر اسمها في سجلات التاريخ، وبذلك نهنئها ونعلنها مميزة رسمياً».

من مصر
محمد مصطفى

من طفل يرسم الحيوانات إلى العالمية

فنان سلك طريقه إلى العالمية في الرسم، وقد اكتشفت أسرته موهبته، بعد زيارة لحديقة الحيوان، كان عمر مصطفى لا يتعدى 4 سنوات، ومنها بدأ طريقه، الذي يصفه بالمُتعب. إن العثرات التي يواجهها المبدع هي التي تكسبه خبرات تجعله أكثر إتقاناً لموهبته وقد بدأت القصة مع محمد مصطفى الطفل عندما ذهب بصحبة عائلته إلى حديقة الحيوان، وعندما عاد إلى المنزل رسم كل الحيوانات التي شاهدها، يتابع محمد: «والدي رحمه الله، أصيب بالذهول، وقرر توجيهي من دون أي تدخل من أحد، ووفر لي أدوات الرسم، وجعلني أقابل الرسامين للتعلم من تجاربهم وأنا لم أكن قد تعديت الـ 15 عاماً، حتى التحقت بكلية الفنون الجميلة».

نجاح بعد المعاناة

فيما بعد تبنى الفنان المصري حامد سعيد موهبة محمد، وعزز مواهبه في متحفه بمنطقة عزبة النخل التي أحدثها له الفنان العالمي حسن فتحي، يتابع محمد: «كانت نقلة نوعية، أعدتني للعمل بعد التخرج في الدعاية والإعلان في شركات في مصر أو دبي أو البحرين، بعدها شاركت في ورش فنية في النمسا وإسبانيا،



أريج الحمادي:
أشعر بمسؤوليتي لدعم المساواة بين المرأة والرجل في رياضة كرة القدم.

أريج مع داني هيكسون، محكِّم رسمي لدى غينيس للأرقام القياسية.

محمد مصطفى: التحاقي بورش فنية في النمسا وإسبانيا أضفى على ريشتي ألواناً جديدة بعد سنوات من المعاناة.


محمد مصطفى

فاكتسبت ألواناً أضفتها إلى ريشتي، وبعد سنوات من المعاناة، وعدم الاستقرار الفني، دفعتني الألوان الجديدة لأتقن فن الرسم أكثر وأكثر، وقد التقيت خلالها إحدى المبدعات التي نصحتني بضرورة المشاركة في مسابقات الفن العالمية، فكانت بداية مشاركتي بمسابقة كميونيكيشن آرتس في كاليفورنيا من خلال عملي في (رحلة من داخل إنسان)، وهو رسم لغلاف كتاب نلت فيه جائزة الاستحقاق في المسابقة، كما نلت جائزة محمود كحيل في الرسوم التعبيرية ببيروت، وجائزة التميز في مجال الرسوم التعبيرية مقدمة من Art Directors CLub نيويورك الولايات المتحدة عام 2018، واختياري كأحد أفضل 200 رسام حول العالم من مؤسسة Lürzer›s Archive النمساوية في تصنيفها لعامي 2018 ـ 2019».

الأهل: أذهلني بتجسيد القصص الخيالية

«سلموني» هو شقيق محمد مصطفى، الذي يكبره بـ 5 سنوات يتذكر كيف كان يتحدث القصص الخيالية فيتفاجأ بأنه يرسمها على الورق، يتابع قائلاً: «هو ما كان يجعلني عندما كنت أحب تأليف قصة خيالية لعرضها في مدرستي أسردها لمحمد وهو بدوره يحولها إلى رسومات أستفيد منها في تأليف القصص».

تنمية المواهب: نمطيتهم غير قابلة للتطوير

يجد المهندس محمد الديب من بيت جميل للحرف التراثية، أن رعاية المبدعين في مصر تأتي متأخرة، بعد أن يعانوا من سلبيات كثيرة، غير مرغوبة في ممارستهم للفنون، يتابع قائلاً: «يصلون لمرحلة نمطية غير قابلة للتطوير، بينما الفترة المناسبة لتبني مواهبهم لابد أن تبدأ منذ سن 13 عاماً، لكن أعتقد أن المراكز المجتمعية والورش المتناثرة في أرجاء الدول هي الحاضنة واللبنة الأولى للفنان للتعبير عن إبداعاته بمنهجية تخلق داخله المكونات الأساسية للفنان».

من تونس
شيماء زخامة

عرض علمي ببعد إنساني

منذ سنّ الثانية عشرة عشقت شيماء العلوم، وتذكرت العرض العلمي الذي قدمته أمام لجنة من الأساتذة، تستدرك شيماء: «لم أشعر بالارتباك أو يرتجف صوتي على الرغم من وجود الأشخاص حولي، ومن هناك بدأ مشواري في عالم الاختراعات والعلوم.. ومن هنا كان الإصرار شعاري». التحقت شيماء بالجمعية التونسية للعلوم والتكنولوجيا «أتـاس» في مدينة «المُكنين» بالساحل التونسي، وهناك بدأت في صقل موهبتها تحت إشراف رئيس الجمعية الذي تقول إنّها تعلّمت منه الكثير.

أحلام اليافعين

في سنّ السابعة عشرة نجحت شيماء، بفضل موهبتها، في اختراع آلة طابعة للمكفوفين تساعدهم على تحويل نصوصهم الشفويّة أيّاً كانت لغتها إلى نصوص مكتوبة بلغة برايل. نالت عليها مع الفريق الشابّ الذي يعمل معها المرتبة الثانية عالميّاً في مسابقة الصين للابتكار والعلوم والتكنولوجيا سنة 2018، تتابع شيماء: «الجهاز لا يتطلّب تدخّلاً لطباعة ما يريد الكفيف كتابته، إذ يكتفي باستعمال الصوت أيّاً كانت اللغة، ويتكفّل الجهاز بالترجمة وتحويل التسجيل الصوتي إلى رموز بارزة بلغة برايل، وهي اللغة العالميّة التي يقرؤها المكفوفون». تقدم شيماء دروساً في «الروبوتيك» ليافعين يحلمون بتطوير مهاراتهم ومواهبهم في عالم التكنولوجيا والاختراعات، تستدرك: «حلمي أن أجد التمويلات الكافية لتسويق مشروع الآلة الطابعة لفاقدي البصر، لأفتح باباً للأمل أمام عدد كبير منهم». تطمح شيماء زخامة أن تصبح مهندسة في علوم البرمجيات، وتخترع المزيد من الآلات التي تقول إنّها تريدها دائماً أن تكون ذات هدف إنساني.

الأهل: كنا نتابع التفاصيل اليومية معها

لعبت العائلة دوراً كبيراً في تنمية موهبة شيماء، وكانت والدتها نادية أوّل من اكتشف موهبتها وميلها للمواد العلميّة حيث تقول: «لم يكن من السهل علينا السماح لها بالسفر إلى دول بعيدة كأميركا في تلك السنّ الصغيرة؛ لكنّنا قبلنا ذلك في الأسرة إيماناً منّا بأنّها بموهبتها، كنت أتابع كلّ تفاصيل يومها وأعطيها رأيي في الأفكار والاختراعات التي تنوي العمل عليها من دون التدخّل في خياراتها طبعاً بل بتشّجيعها على المواصلة».

تنمية المواهب: الأهل هم الأول والأخير في دعم الموهبة

يجد المتخصص والخبير النفسي أحمد الأبيض أنّ للأسرة الدور المهم في دعم وتنمية قدرات الطفل الموهوب لكونها البيئة الاجتماعية الأولى التي ينمو فيها، وتتحقّق فيها مطالبه الجسميّة والنفسيّة والاجتماعيّة، يقول الأبيض: «إن الآباء بوسعهم أن يستفيدوا من المدرسين تدريجياً مع نموّ أبنائهم ليكتشفوا مواهبهم، وبالتالي وتوظيفها نحو الأفضل بطريقة تجعل منهم متميّزين».



شيماء زخامة: حلمي أن أجد التمويلات الكافية لتسويق مشروع الآلة الطابعة لفاقدي البصر، لأفتح باباً للأمل أمام عدد كبير منهم.



نانسي صلاح:
الكُوميديا بعيدة عن شخصيتي الحقيقية

النجمة الشابة نانسي صلاح صاحبة إطلالة مميزة تستطيع أن تشير إليها بالبنان إذا وقعت عيناك عليها سواء على الشاشة الفضية أو حتى في شوارع المعمورة. صاحبة ضحكة مميزة وقصة شعر كيرلي مموج أسود وبشرة سمراء من جو وطبيعة مصرية خالصة. قدمت أعمالًا نالت عنها الإشادة والثناء من بداية ظهورها في البرنامج الكوميدي في نسخته العربية Saturday Night Live بالعربي، ثم انطلقت في أعمال الكوميديا. تستطع أن تقتنص منك الضحكة والابتسامة بمجرد رؤيتها بإيفهات مبتكرة على سجيتها، فلم تستطع نشأتها الصعبة أو ظروف حياتها القاسية أن تنزع عنها أملها في غدٍ مشرق لها. استقبلت «سيدتي» بابتسامتها المعهودة لتثري التجربة الفنية بقصص ومواقف حياتية أصبحت أكثر نضجاً معها وكشفت عن طموحاتها لمستقبلها الفني المقبل، في ثنايا حوارنا الآتي.

القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shulqami**
تصوير | **أحمد عاطف Ahmed Atef**

شاركت مؤخراً في فيلم «ماما حامل» المعروض حالياً في دور السينما، هل توقعت هذا النجاح؟

الحمد لله أن لاقى الفيلم إقبالاً كبيراً ومنافسة مع الأفلام المعروضة على الرغم من عرضه في ظل أزمة جائحة كورونا، التي سببت تراجعاً في دخول دور العرض السينمائي، حيث عادت السينما إلى عافيتها نوعاً ما، ومن الجيد أيضاً أن عاد الإنتاج السينمائي حالياً ليعود معه شغف الجمهور في دخول السينما وعودة الحياة إلى طبيعتها.

المشاركة مع النجوم الكبار

المشاركة الأولى لك مع نجوم الكوميديا في ماما حامل، ماذا أضافت لك؟

سعيدة جداً بهذه المشاركة مع هؤلاء النجوم الكبار، حيث شاركت بعضهم في أعمال أخرى كبيومي فؤاد وحمدي الميرغني، والبعض الآخر لم أشاركهم من قبل كمحمد سلام، وأيضاً كان لي شرف المشاركة الأولى مع النجمة ليلى علوي التي أعدّها مَثَلَاً أعلى لأيّ ممثلة؛ فهي أجمل هدية تلقيتها. تجربة «ماما حامل» في مجملها موفقة فيها وثرية واستمتعت جداً بالتعاون معهم.

***شخصية «ميرفت» في ماما حامل كانت خليطاً ما بين الكوميديا والدراما. كيف استطعت المحافظة على هذا الخط الفاصل بينهما، ومن ساعدك في رسم تفاصيل الشخصية؟**

الفضل في ذلك يرجع للمخرج محمود كريم، الذي لم يَتركني لحظة وقت التصوير، وكان يراقب معي الشخصية ويضبطها، لأن «ميرفت» بالنسبة لي كانت من الشخصيات صعبة السيطرة عليها، ومن ضِمن أجمل الشخصيات التي جَسّدتها من قبل، وهذا سبب قبولي لأدائها؛ لأنها مختلفة وفيها شيء جديد أُقَدِّمه.

الارتجال والكوميديا

هل لوجود نجوم الارتجال والكوميديا «حمدي الميرغني وسلام وبيومي» في عمل سينمائي واحد وفّر له أسباب النجاح، وكم مرة خرجت عن النص في الفيلم؟

بالفعل هذا صحيح وجود هؤلاء النجوم كوّن كيمياء خاصة بيننا ظهرت على الشاشة، بالإضافة إلى أنّ الجمهور في الوقت الحالي خارج من دراما رمضان ومن اكتئاب ومحاذير ارتفاع مؤشر إصابات كورونا، وبالتالي فقد وَجَدَ مَسَرّة وابتهاجاً نفسياً يُفَرّج فيه عن حاله. أما بالنسبة للارتجال في الفيلم فلم يحدث أن خرجنا عن النص والسيناريو على الرغم من وجود هؤلاء النجوم؛ لأن المخرج كان يطلب الحفاظ على السيناريو المكتوب.

أحب الارتجال في الكوميديا وأبدأ تصوير «المماليك» قريباً

لو توافرت لك مساحة الارتجال خاصة أنّك من النجوم الشباب المميزين بهذه الموهبة، ستفعلينها؟
بالطبع سأفعلها لو الدور يسمح بذلك، والمخرج يوافق ويتركني لأنطلق فساعتها سيكون محظوظاً من يقف أمامي ويكون موهوباً هو الآخر، فيتركنا المخرج في ماراثون فكاهي «نُعَلّي» على بعضنا، ومن الأكثر صموداً على أن يتحمل الإفيهات ولا ينفجر في الضحك.

النقد المفيد

هل يشغلكِ انتقاد البعض لكِ على حساباتك على السوشيال ميديا؟
إذا كان النقد صِحيّاً ويُساعِد الفَنّان على أن يُقدم الأفضل فلم لا؟. أمّا إذا كان النَّقد سَلبياً ويَهدِف إلى التجريح في شخص الإنسان والتنمر عليه والاستهزاء به، فعندها لا أقبله ويكون مصير المتنمرين «البلوك».. «هو أنا عندي وقت للنوعية دي» (ثم تضحك).
برأيكِ... هل أصبح يتم تقييم الفَنّان من خلال عدد متابعيه ونشاطه على السوشيال ميديا من دون النظر إلى أعماله التي قدمها؟
كلامك صحيح، هناك فنانون ليس لديهم أعمال كثيرة ولم يدخلوا عملاً مؤخراً، فتجدهم يستبدلون هذا الفراغ في إثارة مشاكل أو النشر على السوشيال ميديا بشكل مكثف حتى يعوضون هذه المساحة، ويبقون تحت دائرة الضوء باستمرار.

شخصيات لا تشبهني

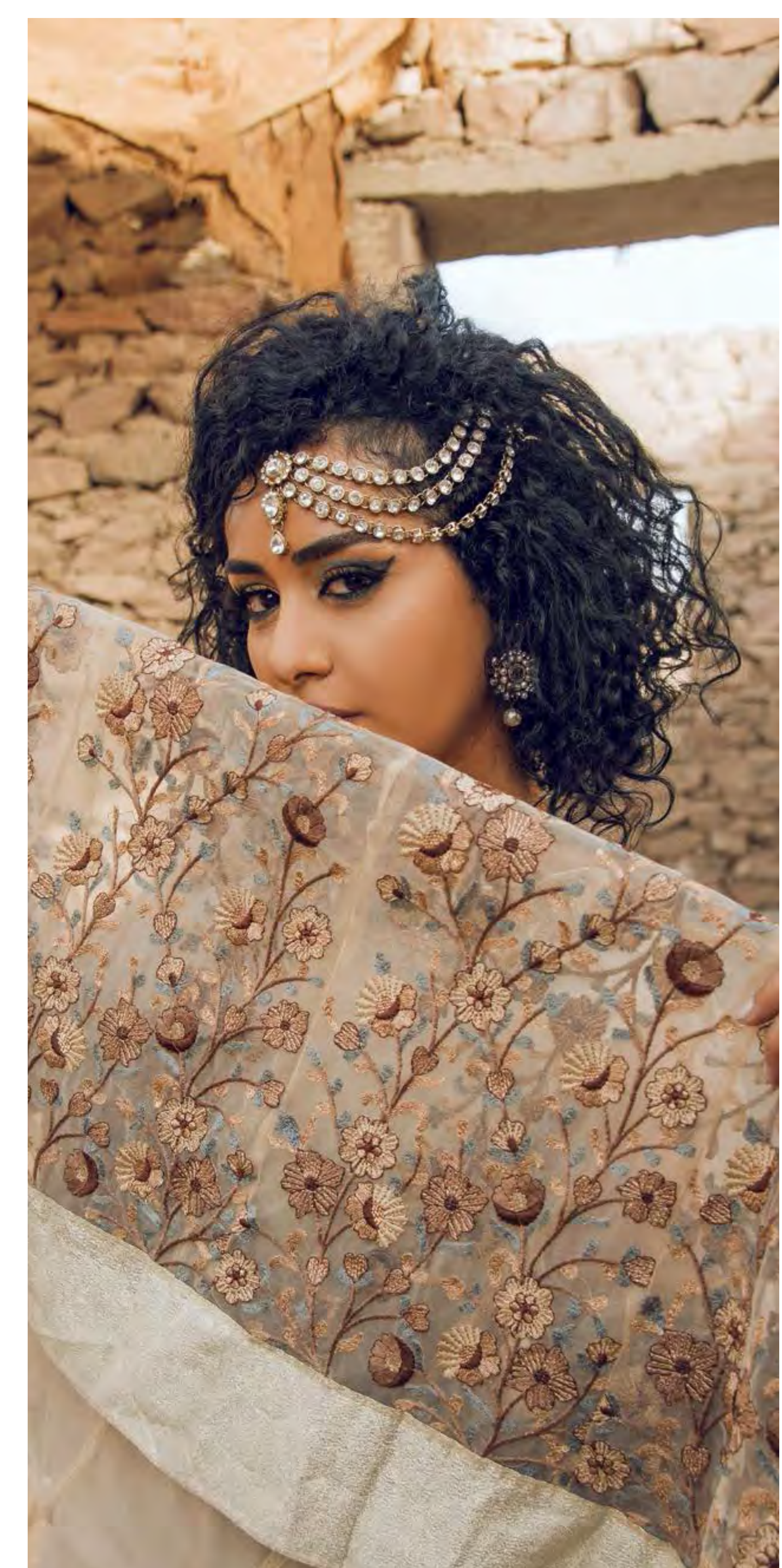
أي شخصياتك في (مملكة إبليس وحكاية أمل حياتي وأسود فاتح)، ترددت في قبولها ولا تشبهك؟
جميع هذه الشخصيات لا تشبهني، بالإضافة إلى صعوبتها درامياً وبعيدة عني أيضاً. شخصية «دوسة» في مملكة إبليس رفضتها في بداية عرضها علي، إذ إنها شخصية شعبية، ولم أقابل في حياتي شخصية مثلها، وخفت منها ولا تشبهني إطلاقاً.
ما جديد أعمالك الفنية سواء في الدراما أو السينما؟
وقعت عقود انضمامي لمسلسل (المماليك) مع حازم فودة وسنصوره الشهر المقبل، ويشارك في بطولته مجموعة كبيرة من النجوم منهم رانيا يوسف ودينا فؤاد وطارق لطفي وفيدرا.
المسلسل من اسمه (المماليك)، هل سيكون من ضمن الدراما التاريخية؟
لا.. الاسم فقط مأخوذ من هذه الحقبة، ولن يحكي عن حقبة تاريخية في تاريخ مصر، بل هو دراما اجتماعية عصرية.
هناك أعمال قمت بتصويرها وتعاقدت عليها ولم يتم عرضها إلى الآن... أخبرينا عن موقفها الحالي؟
مسلسل بيضة دهب بطولة هنادي مهني وسامي مغاوري وصلاح عبد الله، توقف تصويره، حيث صورنا جزءاً منه ويتبقى له 10 أيام تصوير، وفور تجهيزه على منصة «كور» بالتعاون مع «كور ميديا» سيتم استئناف التصوير. أما فيلم ساعة شيطان مع باسم سمرة وإسلام إبراهيم وأحمد سلطان ومحمد عز فانتهيت من تصويره ولكن تأجل نزوله في دور السينما. وأخيراً فيلم «شريط 6».
ما الدور الذي لم تقدميه وتريدين تجسيده؟
دور الراقصة.
هل حدثت معك أشياء غريبة في حياتك مؤخراً حزنت بسببها؟
حدثت وأغلبها أعتقد أن سببه الحسد، إذ إن «نجمي خفيف»، ولكن ربنا موجود معي ويسندني والحمد لله، وأدعو الله أن يبعد عني شر الحاقدين وأعين الحساد والمتلصصين ومن يريدون تحطيمك لأنك شخص ناجح، ولكن إيماني بالله كبير أن يزيح عني كل هذا الشر.

رأيت الموت بعيني

أصبت في انفجار مرفأ بيروت وقت تصوير مسلسل أسود فاتح.. كيف مرت عليك هذه اللحظات؟
كانت لحظات صعبة جداً تعرضت فيها للموت، والوحيدة التي أُصِبت وسط جميع الممثلين في يدي؛ حيث وَقَعَ لوح زجاجي على معصم يدي قطع الأربطة والعروق، وأثّر إلى الآن عليها، إذ قَطّعَت الأنسجة الحسية المتصلة بالأصابع ما سَبّب ألماً وارتخاء فيها. ولكن أكثر ما استفدته من الانفجار هو أني ازددت قوة، حيث رأيت الموت بعيني.
أي من الآتي يجعلك ترفضين عملاً (الأجر أم حجم الدور أم الكاست المشارك معك)؟
أولاً الورق هو ما يُحَدِّد قبولي للعمل أم لا، ثم حَجم الدور في العمل إلى أين سيذهب ويتوقف، حيث لا يهمني كبر الدور أكثر ما يشغلني لو مشهد مميز في فيلم سأجسده ولا توجد لديّ مشكلة. أما إنتاجياً إذا كان الأجر قليلاً ولا يساوي الجهد المبذول فأعتذر عن قبولي الدور.
أكثر شيء يثير قلقك سواء في حياتك العملية والشخصية؟
أن أقدم عملاً ويفشل أو ألا ينال إعجاب الناس، حيث يحدث ذلك في بداية تعاقدي على أي عمل حيث أكون مترددة وخائفة من العمل. أما حياتي الشخصية فأخاف من الحسد جداً.
هل ستقدمين مواسم أخرى من برنامج Saturday Night Live بالعربي؟
الشركة الإنتاجية المسؤولة عن تقديمه اكتفت بما تم تقديمه من مواسم، حيث كانت تجربة جميلة وبداية معرفة الناس به، كما أنني انطلقت فيها على عالم الارتجال على المسرح مع إسلام إبراهيم وميرنا جميل وأحمد سلطان وغيرهم من الشباب.
لم توفقي في تجربة الخطوبة من المخرج سامح عبد العزيز، هل هناك قصة حب جديدة تَعيشِينَها الآن؟
سابقاً لم أوفق في مشروع الخطوبة والارتباط، والأمر مجرد نصيب أولاً وأخيراً. فليس كل ما يتمناه المرء يدركه. ولا أحد يعرف أين سيوجد الخير، ومتى يأتي النصيب.

لا شروط للزواج

ومن يستحق نانسي الآن؟
أنا شخصية صعبة على عكس ما أظهر أمام الكاميرا. ومن يرد الارتباط بي لابد أن يقدر طبيعة شغلي. وليس عندي أيّ مُشكلة في موضوع الزواج، ولا توجد شروط لمن سأرتبط به.



فقدان والدتي ثم شقيقتي أثّر فيّ ولم يكسرني

***كيف أثرت فيك وفاة شقيقتك الكبرى ومن قبلها والدتك؟**
كانت فترة صعبة جداً أن فقدت والدتي ثم بعدها بيومين رحلت شقيقتي الكبرى ميرفت، إنه قضاء وقدر وهما في مكان أفضل الآن، وأي أحد مكاني كان سينهار، حيث أنزل الله على قلبي السكينة وقتها، الحمد لله.

صدمات كثيرة

على ذكر الصدمات، أنت قلت أنّك مررت بصدمات أكثر قوة من رحيلهما، ما أصعب من ذلك؟!
كطفلة صغيرة لم أعش مع أهلي، لانفصال والدتي ووالدي فربتني أختي الكبيرة، وذلك أعطاني قوة من نوع آخر، حيث أكسبني خبرة التعامل مع الناس، وأقول لنفسي ما هو أصعب من أَلّا تُرَبّى مع أبويك كليهما؟ فأي شيء يأتي بعد ذلك لن يكون أكثر قسوة. وأظن أن الحكمة مما مررت به هو أنني اكتسبت القوة أصبحت أعرف كيف أواجه مصاعب الحياة.

أسئلة سريعة Q&A

ما الستايل المناسب للفتاة سمراء البشرة؟
المريح لأي فتاة الجينز والأحذية الرياضية والتيشترات الشبابية.

أنت مميزة بقصة الشعر الكيرلي المموج. لو غيرت إلى ستايل آخر فماذا تختارين؟
شعري ومنذ كنت صغيرة هكذا، ولكني قد أغيره لأي لون آخر، حيث المناسب له الأسود.

عطرك المفضل؟
أحب التنوع ولا أستخدم عطراً محدداً واحداً.

ألوانك المفضلة؟
الأسود والأبيض.

طلاء الشفاه.
أي ألوان فاتحة اللون والبيج.

ماذا تفعلين بأزيائك القديمة؟
أحتفظ بها ولا أرميها حيث ربما تنفعني في أعمالي القادمة.

أي أنواع الحُلي تفضلين؟
الفضة ولا أحب الذهب.

20 تحت الـ20
نجوم صغار خطفوا الأنظار بمواهب كبيرة

منحت الدراما العربية مساحة غير مسبوقة للمواهب تحت العشرين من العمر، للمشاركة في موسم دراما رمضان 2021، بعدما لاحظ الجميع أن مشاهد الأطفال تصدرت الترند في الموسم 2020، كذلك نجد العديد من المراهقين في الوطن العربي يحققون نجاحاً فنياً لافتاً على مستوى التمثيل والغناء، واللافت أن المواهب الصغيرة في العمر أثبتت أنها كبيرة في الفن، وقدموا علامات تؤكد أنهم نجوم المستقبل، لو حافظوا على قدراتهم الفنية وتجاوزوا عقبة المراهقة التي أبعدت الكثير من المواهب الصغيرة سابقاً، وجعلتهم ضحايا الشهرة المبكرة.

القاهرة | **عمرو رضا Amro Rida**

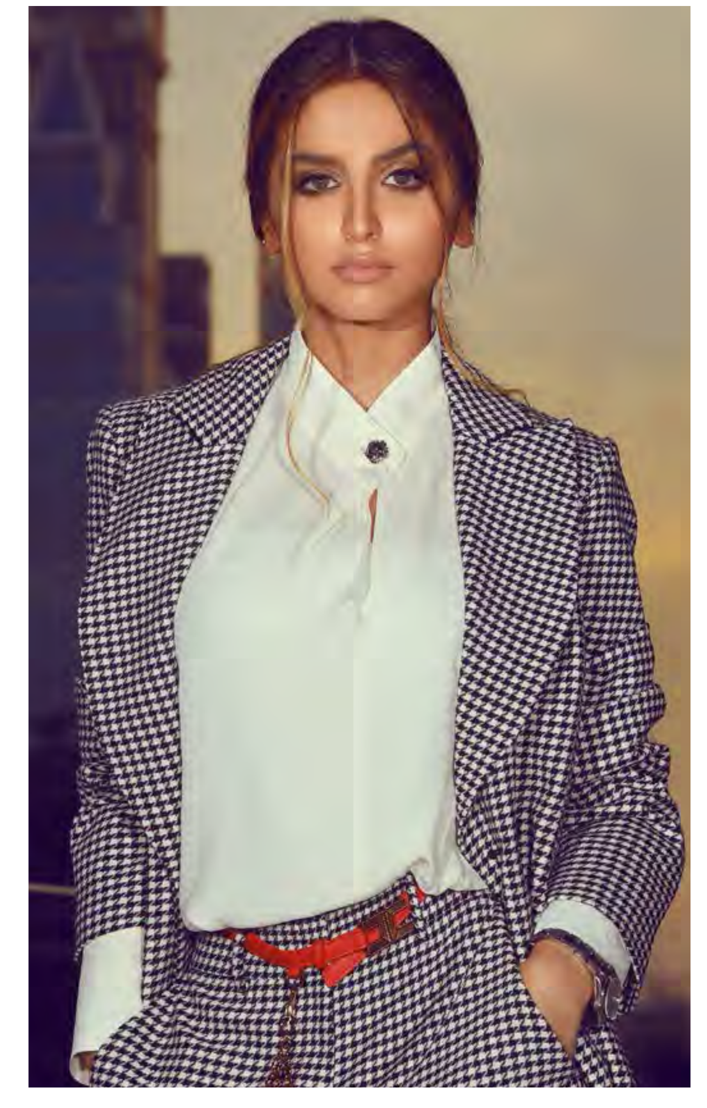
ليلى أحمد زاهر.. هل تعيد أمجاد «الممثلة الشاملة»؟

قبل أن تكمل عامها الـ 17، حصلت الفنانة ليلى أحمد زاهر على ترخيص بالعبور لقلب مشاهديها كفنانة شابة تمتلك مواصفات «الممثلة الشاملة» القادرة على التمثيل والغناء والرقص، وفي الوقت نفسه تتمتع بخفة ظل واضحة أسهمت في نجاح أول مسلسل من بطولتها «في بيتنا روبوت».
ليلى عل الرغم من أنها ابنة الفنان أحمد زاهر إلا أنها دخلت عالم الفن بترشيح من النجم تامر حسني الذي طلب مشاركتها في بطولة فيلم كابتن هيما عام 2008 ثم المشاركة في «عمر وسلمى»، وكانت تبلغ من العمر حينها خمس سنوات، وقدمت بعدها أفلام «محترم إلا ربع 2010، يا أنا يا هوه 2011، كلبي دليلي 2013، عنتر وبيسة»، ومسلسلات برة الدنيا، الزناتي مجاهد، آدم، بنات العيلة، وجاءت انطلاقتها الحقيقية مع مسلسل الفتوة عام 2020 بشخصية نورا حسن أحمد الجبالي، ثم أكدت مكانتها ببطولة مسلسل في «بيتنا روبوت» عام 2021، وعرض في التوقيت نفسه مسلسلها الآخر وادي الجن، وبسبب نجاحها أسندت إليها مهمة تقديم برنامج «هزر فزر» في موسمه الثاني.

ملك أحمد زاهر.. احتراف الأداء التراجيدي

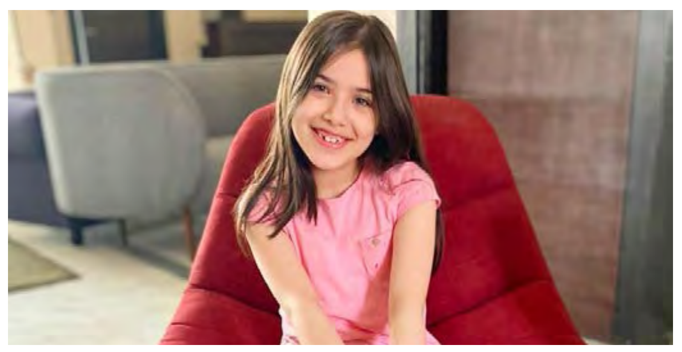
الابنة الكبرى للفنان أحمد زاهر وتبلغ من العمر 18 عاماً، وبدأت مشوارها الفني بترشيح من النجم تامر حسني لمشاركته في فيلمي «كابتن هيما وعمر وسلمى»، وبعد فترة غياب قصيرة، عادت لتحترف الأداء التراجيدي، في عدة أعمال منها القاصرات، واحتلت الترند للمرة الأولى بمشهد وفاتها في مسلسل «لؤلؤ» عام 2020، كما أشاد النقاد بموهبتها في مسلسل «نسل الأغراب» على الرغم من الهجوم المتكرر على نجوم المسلسل، وتستعد لبطولتها المطلقة الأولى بمشاركة والدها أحمد زاهر بطولة فيلم «الفارس».


ملك وليلى أحمد زاهر



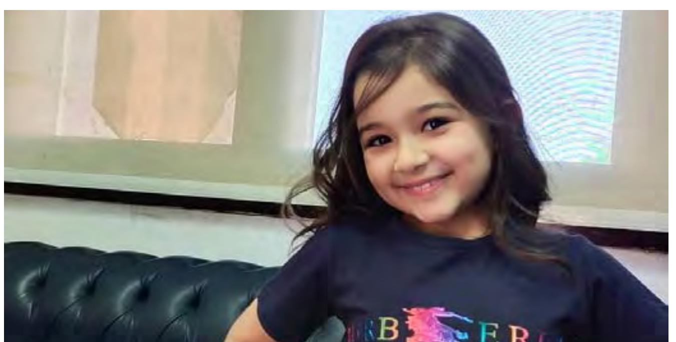
حلا الترك.. شهرة مبكرة

أشهر نجمة العربية تحت عمر العشرين بسبب موهبتها الغنائية منذ طفولتها، وبسبب الدراما العائلية التي تقدمها طوال السنوات السابقة ما بين ظهورها مع زوجة أبيها دنيا بطمة وبين أزماتها مع والدتها منى السابر.
حلا الترك المولودة في 15 مايو 2002، عرفت الطريق إلى الشهرة مبكراً من خلال برنامج «ستار صغار» في السابعة من عمرها الذي عرض على قناة أبو ظبي عام 2009، لكن معرفة الجمهور بها وبدايتها الحقيقة كانت في عام 2011 من خلال برنامج المواهب Arabs Got Talent واشتهرت كمطربة صغيرة، وبعد فترة أنزلت أغنية بابا نزل معاشه ونامي، وبنتي الحبوبة التي وصلت متابعاتها إلى 467 مليون مشاهدة حالياً واستمرت بالعمل كممثلة أو حتى مغنية. وقدمت مع هيا الشعيبي وأمل العوضي وبشار الشطي برنامج المسابقات «هو وهاي وهي» وبث البرنامج على قناة إم بي سي 1 في شهر رمضان لعام 2014، وتوجت بجائزة اختيار أطفال نكلوديون - أبو ظبي فئة الفنانة المفضلة عام 2019.



ريم عبد القادر.. أفضل ممثلة من الأطفال لعام 2021

بتصويت الجمهور استحقت الطفلة ريم عبد القادر جائزة أفضل ممثلة من الأطفال لعام 2021 بتجسيدها شخصية تيتو التي تكره اسمها عطيات، وتعاني من المرض النفسي DAHA، ضمن أحداث مسلسل (خلي بالك من زيزي)، ومع أن عمرها 7 سنوات فقط، إلا أنها تمتلك رصيداً من الأدوار المميزة؛ حيث بدأت العمل الفني عام 2017 بالمشاركة في مسلسلي (هربانة منها) و(لمعي القط)، وبعد ذلك شاركت بمسلسل (الطوفان) وتألقت عام 2019 بمسلسل «قمر هادي»، وجسدت خلاله شخصية الطفلة فيروز ابنة هاني سلامة، كما ظهرت أيضاً في الموسم نفسه بمسلسل «ضد مجهول»، وجسدت فيه دور ابنة الفنانة غادة عبد الرازق الصغرى، وفي عام 2020 شاركت ريم في 3 أعمال درامية ناجحة ومتميزة، هي مسلسل «شبر مية» خارج السباق الرمضاني والمسلسل الثاني كان «شاهد عيان»، وتم عرضه خلال موسم شهر رمضان، أما المسلسل الثالث فيعدّ من أهم وأشهر وأنجح الأعمال التي شاركت فيه، وهو مسلسل ما وراء الطبيعة، وجسدت فيه شخصية الشبح سيراز.



ريما مصطفى.. نجمة المشاهد المؤثرة

لم يتجاوز عمرها 7 أعوام، ولم تحصل على النجومية بمساحة أدوار كبيرة، ولكن عبر مشاهد منفردة أثارت إعجاب الجمهور، وتحولت إلى ترند مواقع التواصل الاجتماعي، مثلما فعلت في مشهد التنمر ضمن أحداث مسلسل «خلي بالك من زيزي»، حيث ردد الجميع جملتها المستفزة «إنت فلاحة». ريما مصطفى تعلمت حب الفن وأساسياته من والدها الممثل المسرحي مصطفى سليم، وشاركت في مسلسل «خلي بالك من زيزي» عن طريق المصادفة، وقبله تركت أثراً بمشاهد قليلة في عدة أعمال منها «أسود فاتح» وبرنامج «ماما دوت أم».



آدم وهدان.. من «خلاويص» إلى «زيزي»

خطف الطفل آدم وهدان، أنظار الجمهور ضمن باقة المواهب الصغيرة لمسلسل «خلي بالك من زيزي»، وقبلها قدم موهبته إلى الجمهور بدور «طه» ابن شقيقة الدكتور رفعت إسماعيل، في مسلسل «ما وراء الطبيعة»، وشخصية «يحيى»، ابن الفنانة دينا الشربيني، في مسلسل «لعبة النسيان» عام 2020، كما شارك عام 2019 في مسلسل «لآخر نفس» مع الفنانة ياسمين عبد العزيز، كما قدم دور «مالك» ابن الفنان أمير كرارة في «كلبش 3»، بينما البداية كانت عام 2018 في مسلسل «عزمي وأشجان»، وبطولة فيلم «خلاويص» مع أحمد عيد، وكان وقتها في عمر 4 سنوات فقط.


جودي ياسر مع نيرمين الفقي وإنعام سالوسة

جودي ياسر.. التمثيل في «ضل راجل»

تألقت الطفلة جودي ياسر في مسلسل «ضل راجل»، الذي يقوم ببطولته ياسر جلال، مع نرمين الفقي، ونور، ومحمود عبد المغني، والعمل من إخراج أحمد صالح. وجسدت جودي شخصية سارة الابنة الصغرى لياسر جلال ونرمين الفقي، وشقيقة شهد، التي تجسدها رنا رئيس، وحققت ردود فعل كبيرة نظراً لموهبتها الطبيعية.


كريم حسين مع الفنان علي ربيع

كريم حسين.. طفل الشوارع الأكثر تأثيراً على السوشيال ميديا

من عالم السوشيال ميديا انطلقت موهبة الطفل كريم حسين، ولكنه عرف طريق النجومية بالمشاركة في بطولة مسلسل «أحسن أب» مع النجم علي ربيع بموسم رمضان 2021، كما شارك ببطولة فيلم «أبلة طم طم» من النجمة ياسمين عبد العزيز، وعدّه النقاد الطفل الأكثر تأثيراً على مشاهديه في العام الجاري، بسبب تصرفات وطريقة كلام شخصية «زيكا» طفل الشوارع الذي يمثل شخصية ابن علي ربيع للمنافسة على جائزة «أحسن أب».



معتز هشام.. رحلة نجاح من القاهرة كابول إلى ولاد ناس

الطفل معتز هشام حقق نجاحاً كبيراً بعدما شارك بعملين في موسم رمضان 2021 وظهر بشخصية «عبدالله» في مسلسل القاهرة كابول، وهو ابن طارق لطفي الذي يجسد شخصية الشيخ رمزي، وقدم أيضاً شخصية «ياسر» في مسلسل «ولاد ناس»، وسبق أن حقق شهرة واسعة من قبل في مسلسل «ممالك النار» بشخصية سليم بن بايزيد بن محمد الفاتح، وقبل ذلك قدم أيضاً مسلسل الجزء الأول من مسلسل «الاختيار ومسلسل أبو عمر المصري».



كارما موسى.. ملكة الترند

تصدرت الطفلة كارما موسى تريند السوشيال ميديا، بعد عرض الحلقة الحادية عشرة من مسلسل «ملوك الجدعنة»، بسبب مشهد قتلها، وجسدت كارما شخصية «حبيبة» ابنة رانيا يوسف، وهو أول عمل لكارما ابنة مخرج المسلسل أحمد خالد موسى.



منذر مهران.. «نمبر وان» الجيل الجديد

نجاح الطفل الموهوب منذر مهران في تقديم شخصية الفنان محمد رمضان بمرحلة الطفولة، في كليب أغنية «مصباح علاء الدين»، لفت الأنظار إلى موهبته التي ظهرت بوضوح في أحداث مسلسل «موسى» الذي عرض في موسم رمضان 2021 لدرجة أن البعض قال إنه يسير على خطى محمد رمضان وسيصبح «نمبر وان» الجيل الجديد. منذر مهران عمره 6 سنوات ونصف السنة، ويدرس في الصف الأول الابتدائي، وشارك سابقاً في مسلسل (ليالينا 80)، وفي مسلسل (الحرامي) مع المخرج محمد سلامة، ويشارك أيضاً في فيلم (النمس والإنس) مع المخرج شريف عرفة والفنان محمد هنيدي.



نور إيهاب.. ثلاث خطوات نحو النجومية

من أصل 15 عملاً قدمتها النجمة الشابة نور إيهاب في مسيرتها الفنية القصيرة، تحتل أعمالها الثلاثة في موسم رمضان 2021 مكانة خاصة، حيث قدمت 3 شخصيات مؤثرة كشفت عن موهبتها وهي شخصية الشقيقة الصغرى لمؤنس محمد فراج، التي تقع تحت ضغط عائلتها لارتداء النقاب قبل دخولها الجامعة الألمانية ضمن أحداث مسلسل «لعبة نيوتن»، كما قدمت شخصية ليلى أمام الفنانة نيللي كريم في مسلسل «ضد الكسر»، وشاركت بمسلسل «الاختيار 2». أول ظهور لنور إيهاب كان في مسلسل «يوميات زوجة مفروسة» مع داليا البحيري وخالد سرحان، ثم خطفت الأنظار بمشاركتها في مسلسل «أبو البنات» حيث أدت دور الفتاة الشريرة متحدية ملامحها البريئة.


هنا زهران مع الفنان أحمد رزق
من مسلسل «بخط الإيد»

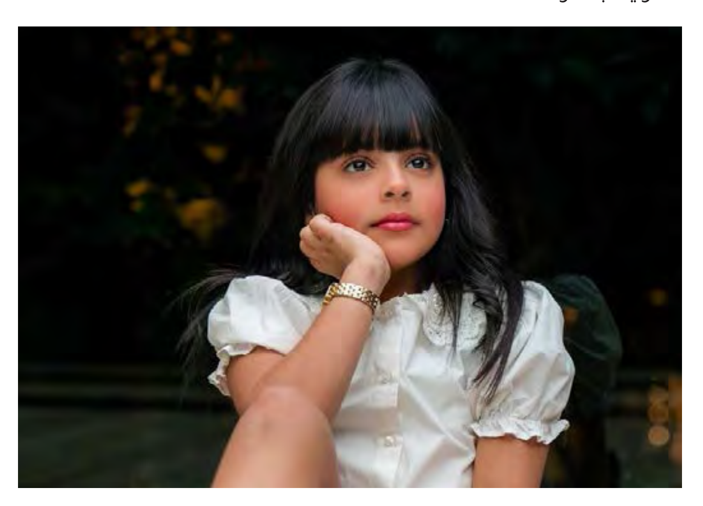
هنا زهران.. تألق منذ الإطلالة الأولى

لم يكن تألق موهبة هنا زهران في موسم رمضان 2021 بمسلسلي «قصر النيل» لدينا الشربيني و«أحسن أب» لعلي ربيع وليد المصادفة، فقد تألقت منذ إطلالتها الأولى بكليب «رسمنالك»، مع الفنان حسين الجسمي، وتعرف الجمهور إلى موهبتها عبر مسلسل «الرحلة»، وقدمت مشاهد مؤثرة أمام النجم باسل خياط، وكشفت عن موهبتها الكوميدية في سيت كوم حشمت في البيت الأبيض بطولة بيومي فؤاد وإخراج مصطفى فكري، ثم في مسلسل «طلقة حظ» للمخرج أحمد خالد أمين، وشاركت بمسلسل «لآخر نفس» و«شبر مية» و«بخط الإيد».



تالين أبو رجيلي.. تصطاد الحظ

الحظ منح موهبة اللبنانية تالين أبو رجيلي فرصة المشاركة في العملين الأكثر تميزاً بموسم رمضان 2021 وهما «للموت» و»عشرين عشرين»، وهي لم تفلت الفرصة، وكشفت عن قدراتها التمثيلية كاملة، كما ظهر بوضوح تأثير خالها المخرج فيليب أسمر في صقل موهبتها، ومنحها الكثير من خبرة الوقوف أمام الكاميرا بلا رهبة. تالين خطفت الأنظار بشدة، وهي تلعب في مسلسل «للموت» دور خلود، وهي من أحد أطفال الشوارع التي تحاول دانييلا رحمة أن تنتشلها من ذلك المكان، وتنشأ في ميتم لكنها ترفض ثم تأخذها إلى منزل قريبتها فتهرب وتتميّز بشخصيتها القوية جداً ومصطلحاتها الصادمة.



الزين بوراشد.. أصغر مطربة عربية

الدراما الكويتية تميزت في موسم رمضان 2021 بمسلسلي (الروح والرية، وأنا أحبك بعد)، والعامل المشترك بينهما هو الفنانة الصغيرة الزين بوراشد التي حملت في السنوات الأخيرة لقب أصغر مطربة عربية، وبدأت هذا العام تسجيل حضورها كممثلة تمتلك الحضور والموهبة، وتمتاز عن غيرها من المواهب الناشئة بقدرتها على الغناء بأكثر من لهجة.



أميرة أديب.. نجمة بالوراثة

الطفلة أميرة أديب تألقت في أحداث مسلسل (ولاد ناس)، ونجحت في خطف الأنظار بشخصية «زين»، وهي ابنة الفنانة منال سلامة والمخرج عادل أديب، كما أن خالها الفنان شريف سلامة وزوجته هي الفنانة داليا مصطفى، ومع ذلك لم تحصل أميرة على أي دعم من كل هؤلاء النجوم، حيث حققت نجاحها بنفسها أولاً عبر السوشيال ميديا قبل أن تدخل مجال التمثيل باختيار من المخرج هاني كمال.

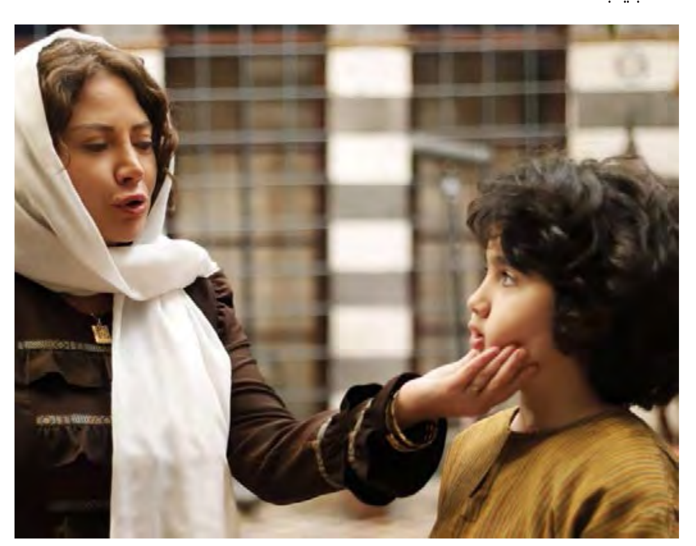


عمر حسن مع الفنان محمد رمضان

عمر حسن.. موهبة فنية عمرها 10 سنوات

الطفل عمر حسن موهبة فنية عمرها 10 سنوات، بدأ التمثيل وعمره 7 سنوات، حيث شارك في دوبلاج أحد الأعمال الفنية في ديزني ليشارك بعدها في عدد من الأعمال الفنية منها مسلسل «نسر الصعيد»؛ حيث قدم شخصية بطل المسلسل زين صالح القناوي في طفولته قبل أن يصبح الفنان محمد رمضان و«مملكة إبليس» وفيلم «صاحب المقام».

وقدم هذا العام 3 أعمال فنية في الموسم رمضان أولها في مسلسل «ملوك الجدعنة»، وجسد شخصية سفينة «مصطفى شعبان» في طفولته، كما شارك في مسلسل «أولاد ناس»، وعاد لهوايته الأولى بالمشاركة بدوبلاج مسلسل كارتون «نور والكتاب العجيب».



فارس القيش.. وسيم «حارة القبة»

لفت الطفل فارس القيش نجل الفنان السوري خالد القيش الأنظار من خلال مشاركته في الموسم دراما رمضان 2021، في مسلسل «حارة القبة»، وقدم فارس شخصية «رضوان» الابن الأصغر لأبو العز «عباس النوري» وأم العز «سلافة معمار»، وتوقف الجميع أمام وسامته وتعامله بطريقة طبيعية أمام الكاميرا.



فريدة حسام مع المخرج محمد سامي

فريدة حسام.. تصدرت محركات البحث

بمشهد واحد في مسلسل «البرنس» لموسم رمضان 2020، خطفت الطفلة فريدة حسام الأنظار، وتصدرت محركات البحث وأصبحت حديث السوشيال ميديا، بعد مشهد تركها في الشارع، وبدا البعض يستعيد مشاهدها في أعمال أخرى من أهمها «أهو ده اللي صار» مع النجمة روبي.

شوق بنت عبد الله.. الموهبة أكبر من العمر

الموهبة أكبر من العمر، مقولة تنطبق على شوق بنت عبد الله التي خطفت الأنظار بمشاركتها في مسلسلي«سما عالية» و«وأنا أحبك بعد»، وأكد الجمهور أنها تمتلك إطلالة مختلفة قادرة على خطف القلوب والأنظار، على الرغم من صغر عمرها.

شوق بدأت مشوارها الفني عام 2018 بمحض المصادفة من خلال المشاركة بمسلسل (غصون في الوحل)، بعدها حصلت على فرصة المشاركة في مسلسل (أمنيات سعيدة) وأيضاً مسلسل (أنا عندي نص) مع الفنانة سعاد عبدالله، ومنها تلقيت ترشيحاً للمشاركة بمسلسل (إفراج مشروط)، وكذلك (لا موسيقى في الأحمدي) إضافة إلى ذلك، شاركت مسرحياً من خلال مسرحية (لوسي والعجوز) ضمن فعاليات الدورة السابعة من المهرجان العربي لمسرح الطفل.

ضمن ليالي الرياض

أمسيتان ساحرتان من الغناء الخليجي والمصري

عاش الجمهور السعودي خلال عطلة نهاية الأسبوع ليلتين غنائيتين مميزتين تنوعتا بمفهومهما، من خلال حفل غنائي أحياه تامر حسني والدي جي باندا، إحدى المواهب السعودية في هذا المجال، حيث قدمت أول حفل دي جي يُقام في فندق الفورسيزن بالرياض، وكرس تامر حسني عطاءه المستمر في حفلات السعودية عموماً، وكانت الليلة الخليجية مختلفة يوم الجمعة، حيث قدمت هيئة الترفيه الفنان فهد الكبيسي للمرة الأولى إلى جانب داليا مبارك والختام مع عبد الله الرويشد، وجاءت الحفلتان بتنظيم من روتانا.

الرياض ا **محمد العشيوي Mohammed Aloshawyi**
تصوير ا **علي الحسينان Ali Alhusainan**

الحفلة الأولى.. مزج الأغنية الخليجية بالعربية

أحيا تامر حسني حفلاً غنائياً في فندق الفورسيزن بالرياض، ممتزجة مع موسيقى الدي جي «باندا»، التي افتتحت الليلة الغنائية بأعمال الدي جي، ومزجت فيها الأغنية الخليجية مع العربية، وتفاعل معها الحاضرون بتقديمها لمنوعات بالريمكس والدي جي، قبل أن يصعد حسني بمحبة كبيرة استقبلها من جمهوره ومحبيه.

وكرَّس تامر عطاءه في حفلته التي لامس فيها مشاعر جمهوره؛ حيث شكر هيئة الترفيه وقدم لهم كلمات المحبة والوفاء بمناسبة هذه الحفلة الغنائية، التي قال فيها إنه يعتز بأن يكون أول فنان عربي يتغنى بحفلات السعودية بدعم الترفيه في 2018، ونوه تامر أيضاً بأنه فخور بمناسبة عرض فيلمه «مش أنا» في دور العرض السينمائية.

تامر حسني: فخور بالأولويات

وتحدَّث تامر حسني قبل صعوده المسرح عن سعادته الكبيرة بدعم هيئة الترفيه بهذه المناسبة، وأشار تامر حسني في سؤاله عن كونه أول فنان عربي يغني في السعودية ويكرس عطاءه في حفلات الصيف بالرياض، أكد ذلك متحدثاً عن فخره بهذا الإنجاز، وأشار في حديثه إلى إحيائه للكثير من الحفلات الغنائية ما بين جدة والرياض، ونوَّه تامر بكون التمثيل والغناء وجهين لعملة واحدة، وعن أين يرى نفسه قال تامر إنه من بداياته يحاول أن ينظم في مسيرته الفنية بين التمثيل والغناء، مؤكداً أنه كل عامين يحاول أن يطرح فيلماً سينمائياً، أو يطرح ألبوماً غنائياً بالتوازي فيما بينهما، مشيراً إلى أنه يحاول أن يقدِّم لجمهوره طرحاً مختلفاً في الفن الذي يقدمه، مؤكداً أنه يعتز بأن يكون أول فنان عربي يحيي حفلة غنائية في السعودية، بما فيها أول فيلم عربي يُطرح في صالات السينما، بفيلم «البدلة». كما أعرب عن شكره الجزيل لهيئة الترفيه على فيلم «مش أنا»، الذي تمَّ تصوير أجزاء منه في السعودية. تغنَّى تامر بمجموعة من أعماله العاطفية والرومانسية التي عُرف بها على مدى ساعتين، وشكر



فيها الحضور الجماهيري، وقدَّم مجموعة من أعماله القديمة والجديدة، وحظي تامر بتفاعل بينه وبين محبيه، ليتغنى منفرداً في حفلته الغنائية، ومن بين الأعمال «حلو الكلام، ما يحرمنيش منك، حلم السنين، يا بنت الإيه».



باندا: أنا فخورة بثقة هيئة الترفيه

في حين أشعلت الدي جي باندا الأجواء قبل وصلة تامر، وقالت باندا لـ«سيدتي»: «أنا سعيدة بالحضور الجماهيري، وجمهور تامر له الثقل الكبير، ولاحظت التفاعل في أداء الدي جي، وهيئة الترفيه قدمت الدعم الكبير لي في إنجاز هذه المناسبة»، وأضافت: «منذ خوضي هذا المجال منذ خمسة أعوام لم أتخيل هذا الدعم من هيئة الترفيه، وأنا فخورة بهذه الثقة، ولا بد أن أكون على قدر المسؤولية لإبراز الموهبة، وإسعاد هذا الجمهور بالأعمال السعودية»، ونوهت إلى أنها اعتمدت في اختيار الدي جي على جمهور تامر حسني، بمزج بينها وبين الأعمال السعودية، وشاهدت التفاعل الكبير مع الجمهور، وأشارت إلى أنها تسعى إلى أن تكون لها علامة خاصة في المناسبات الترفيهية بالسعودية.

ليلة خليجية مميزة

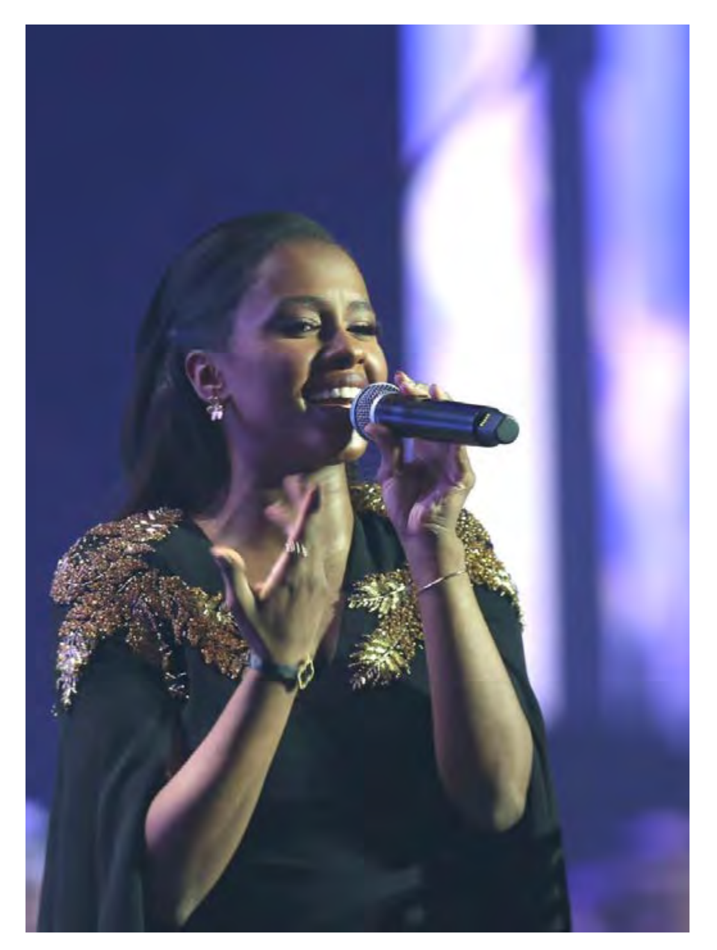
في اليوم التالي، افتتحت داليا مبارك الحفلة الغنائية التي جمعتها بالفنانين عبد الله الرويشد وفهد الكبيسي، معربةً قبل صعودها على المسرح عن شكرها لهيئة الترفيه التي تقدِّمها في الحفلة الغنائية، مشيرة إلى محبتها الكبيرة للجمهور الذي يتابعها ويدعمها باستمرار، منوهة إلى أنها ستطرح الكثير من الأعمال الغنائية المنفردة في الفترة المقبلة، بما فيها أغنية مصرية أخرى بعد النجاح الذي حققته أغنية «اللي يمشي عادي» وعمل آخر باللهجة اللبنانية، لتطرب الحاضرين بباقة من أعمالها الغنائية التي بادرتهم بكل المحبة والمودة.

داليا مبارك: تحقق حلمي بالغناء في بلدي

وقالت داليا إن ابنتها التي أنجبتها هي فأل الخير عليها، لا سيما أن الأغنية المصرية «اللي يمشي عادي» تم طرحها مع إنجابها لمولودتها، وأشارت داليا إلى أن أصداء العمل فوق المتوقع، وحول الأغنية قالت داليا: كنت أبحث عن عمل لا يختلف عني كثيراً بحيث لا يختلف عن الجمهور، ولم أتوقع أن أول تجربة مصرية ستنجح، وأنا بالفعل محظوظة. وأضافت: عن الجديد سأجدد التعاون مع علي صابر بأغنية عراقية أخرى، بالإضافة إلى أغنية مصرية أخرى وأغنية لبنانية أبحث عنها قريباً.

وعن مشاركاتها المتنوعة في مواسم السعودية، قالت داليا: أنا ممتنة لهيئة الترفيه التي حققت حلماً من أحلامي أن أغني في بلدي، وهو ما تحقَّق بمشاركاتي المنوعة في الطائف وجدة.

واختتمت حديثها قائلة: أتمنى أن أكون دائماً عند حسن الظن، وأسعى لتقديم الجديد والمختلف، وإن شاء الله أكون على قدر من المسؤولية أمام جمهوري.





فهد الكبيسي: متشوق لتقديم العديد من الحفلات

ومع انتصاف الحفلة، شارك فهد الكبيسي للمرة الأولى في حفلات الرياض، واستقبله محبوه بعاصفة من الترحيب، حيث أطل على جمهوره محملاً بالشوق والحنين، وقال قبل صعوده على المسرح إنه فخور وسعيد بإحياء أول حفل غنائي له في الرياض، وكنا منتظرين بشوق عودة الفعاليات الترفيهية، ولقائي بالجمهور سعادة كبيرة، مشيراً إلى الدعم الكبير الذي توليه هيئة الترفيه للحفلات الغنائية.

وبعد نهاية وصلته الغنائية، تحدّث الكبيسي لـ«سيدتي» عن أن سرعة نفاد التذاكر قبل الحفلة دفعه وحفزه لتقديم أعماله التي اشتاق أن يقدمها أمام جمهوره، وهو ما منحه السعادة الكبيرة، وأشار إلى أن هذه الحفلة ستكون امتداداً لحفلاته المستقبلية، وأنا متشوق لتقديم العديد من الحفلات، وأنا ألتقي جمهوري المباشر، هذا شعور كبير لا يوصف، وهذه بداية انطلاقة وبداية جميلة في حفلات السعودية.

وتزامنت حفلته مع طرح أغنية «قل ليش» التي صورها بطريقة الفيديو كليب، محققة أكثر من 100 ألف مشاهدة في ظرف يوم واحد، وقال الكبيسي إن هذا العمل اجتهدت فيه مع الملحن عبد الله المناعي والشاعر عبد الله الحربي والموزع الموسيقي سيروس، وصورت الأغنية بعد فترة طويلة من الانقطاع عن تصوير الأعمال بطريقة الفيديو كليب مع المخرج جورج لابا، وأضاف أنه يثمِّن الشكر لروتانا التي أضافت للعمل الشيء الكثير عبر التسويق المحترف.

وعن الجديد المقبل، قال فهد إن روتانا هي مثل خلية النحل التي تجتهد لتقديم الجديد، وأنا أوشكت على الانتهاء من الألبوم، وبصدد الطرح قريباً، وأشار إلى شكره الكبير لهيئة الترفيه على دعمه في حفلات السعودية.

وكان الكبيسي قد جمعه العديد من الأعمال الغنائية التي تلامس المحبين والذائقة الغنائية، والتي حقق الكثير منها نجاحاً وانتشاراً واسعاً، وهو ما أطرب الحضور الجماهيري في الليلة الغنائية.

وقدَّم فهد الأعمال العاطفية والسريعة التي شكَّلت تفاعلاً كبيراً مع الحاضرين، وباللون الحضرمي تغنى بأغنية «الحب أسرار»، مشكِّلاً تنوعاً موسيقياً في وصلاته الغنائية، وبرهن فهد الكبيسي على جماهيريته في حفلات السعودية، حيث صدح بالكثير من أعماله، ليبادلوه المحبة والامتنان بالغناء معه.



عبدالله الرويشد.. ختامها مسك

واختتم عبد الله الرويشد السهرة الغنائية متقدماً بشكره الجزيل لهيئة الترفيه على هذه الليلة الغنائية، قبل أن يصعد على المسرح مطرباً الحاضرين بأعماله المتميزة، حيث تغنى بأغانيه العاطفية وقدَّم أيضاً المواويل والأغنية الوطنية، بالإضافة إلى الكثير من أعماله القديمة والجديدة، وشدا عازفاً على العود بأغنية «وطن عمري»، كما قدَّم أيضاً أغنية «دنيا من الوله» التي شكَّل فيها عملاً عاطفياً وانسجاماً مع الحاضرين، وتغنى أيضاً بأغنية «على كثر العيون» التي أصبحت ملازمة له في حفلاته، قبل أن يختتم بأغنية «ما في أحد مرتاح»، وحضر الرويشد في التحضير لحفلته وأداء البروفات قبل الحفلة الغنائية بيوم واحد.

وتحدث الرويشد قبل صعوده على المسرح عن أنه بصدد طرح الميني ألبوم المقبل المنتظر طرحه خلال فترة عيد الأضحى، وهو مكون من ستة أعمال من الحانه وألحان خالد الشيخ، وكلمات الشاعرة فتحية عجلان، وعلي المساعد، بالإضافة إلى تعاونه الثاني مع عبد القادر الهدهود، وأحمد الصانع.

يشار إلى أن الحفلة الغنائية أقيمت برعاية من هيئة الترفيه وبتنظيم من روتانا، وشهدت تطبيقاً للإجراءات الاحترازية الصحية والتباعد الاجتماعي وفقاً لبروتوكول الترفيه.

ياسمين القديمة!!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

عندما كانت الفنانة ياسمين عبد العزيز تعتمد سياسة قلة الظهور لمدة سبعة عشر عاماً سابقة، مكتفية بما كانت تقدمه من أعمال جعلتها وعن استحقاق واحدة من أبرز بنات جيلها، حيث استطاعت أن تنافس كل الفنانين الشباب على الشباك وتطيح بهم أحياناً، كنا نقول ليتها تخفف من عزلتها وتعطينا لمحات من جوانب حياتها الأخرى، حتى قررت ياسمين أن تفعل ذلك وهي مرغمة في البداية، ومن ثم أصبح الأمر «عن سبق إصرار وترصد».

ياسمين عبد العزيز أصبحت واحدة من أكثر النجمات اهتماماً في مواقع التواصل، مع أنها عندما قررت الخروج من عزلتها إلى هذه المواقع لم تكن قد اتخذت هذا القرار إلا بمشاعر امرأة قوية لم تقبل الانهزام أمام أخبار ارتباط من كان الإعلام يعتقد أنه زوجها في ذلك الوقت وهو محمد حلاوة بالممثلة ريهام حجاج، حينها خرجت ياسمين ببيان هو الأول من نوعه لتعلن أنهما منفصلين منذ أكثر من عام واحد، ومن هنا بدأ كل شيء يتغير، حتى أصبحنا نتمنى لو لم نشجع ياسمين على الخروج من تلك العزلة!

البيان الذي نشرته ياسمين عن انفصالها كان حديث جميع المواقع والبرامج، كشف القدر الذي تتمتع به هذه النجمة من جماهيرية ومحبة حتى من قبل وسائل الإعلام التي وقفت بجوارها وأعادت لها اعتبارها أسرع من البرق، ما استفز من كانت على خلافات معهم فبدؤوا بالظهور واحداً تلو الآخر، بينما كان الجمهور يرد عنها كل شيء، حتى أصبحت ياسمين في حالة عشق مع هذا الجمهور على مواقع التواصل إلى أن تجاوز الأمر فنها وأعمالها وتسرب وللمرة الأولى إلى حياتها الشخصية فأصبحنا مطلعين على كل تفصيلة كنا نعتقد في الماضي أنها من محظورات ياسمين عبد العزيز.

المزعج في علاقة ياسمين عبد العزيز التي توطدت كثيراً مع مواقع التواصل هو أن الحديث عن أعمالها أصبح أقل من الحديث عنها وعن المحيطين بها، ليس ذلك فقط، بل أيضاً أصبح اسمها مشاع لأسماء كانت تحلم في السابق أن تحاور ياسمين أو تقدمها في أي محفل، وهنا تقاطع ما بذلته من جهد على مدى سنين طويلة لبناء مجدها الخاص على الرغم من أنها لم تكن الأفضل من ناحية الموهبة بين بنات جيلها، مع اندفاعها على صفحات من المفترض أنها كانت مخصصة لخدمة أعمالها الفنية وليس لتسوية خلافاتها الشخصية أو الرد على من يتعمدون إزعاجها.. والحقيقة أن الهجوم على ياسمين كونها نجمة أمر متوقع، لكن غير المتوقع هو أن تعطي أياً كان من قيمتها وترد بأي شكل من الأشكال.. ولذلك أصبحنا نقول.. كم نشتاق لياسمين القديمة!

غرفة نوم فخمة شبيهة بجناح فندقي

حسن اختيار المواد والخامات والألوان، هو نقطة الانطلاق لتصميم غرفة نوم شبيهة بجناح فندقي فخم. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من المهندسة المعمارية والمصممة الداخلية والرئيسة التنفيذية لشركة ايفا للتصميم الداخلي، سيماء أحمد المنصوري، على نقاط محدّدة لجعل غرفة النوم فخمة ومريحة، يحاكي قضاء الوقت فيها النزول في فندق من فئة الخمس نجوم.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma


(الصورة من شركة إيفا للتصميم الداخلي)

التصميم الحديث لغرف النوم

تشتمل نقاط التصاميم الحديثة المتعلّقة في تصميم غرفة النوم الفخمة، على:

- اللجوء إلى الألواح الخشب (أو ورق الجدران) لكسوة الجدران.
- اعتماد الألوان الحياديّة للمكان أو تلك الهادئة، كدرجات اللون الأزرق عموماً أو أي لون آخر يعبّر عن شخصية شاغل الغرفة.
- البعد عن اختيار المفروشات والإكسسوارات الضخمة ذات الزخارف، كما في الطراز الكلاسيكي.
- العناية بالسقف أو (الجدار الخامس)، كما تسمّية المهندسة المنصوري، وبالأرضيّات.
- الاهتمام بطريقة توزيع الأثاث، بصورة تفيد من الفراغ قدر الإمكان، لا سيّما المكان الذي يستقبل السرير، القطعة الأهمّ في غرفة النوم.
- تحقيق التناسق بين تجهيزات الغرفة، من السرير وملحقاته والخزائن والمناضد وركن الملابس - إنْ وجد - والحمّام وركن الجلوس. وفي هذا الإطار، تقول المهندسة المنصوري إنه «يتوجب على المصمّم إيجاد الحلول المناسبة لكلّ ما يمكن أن يشيع إحساساً بعدم الراحة في المكان، كالتحايل على ارتفاع السقف عن طريق إضافة لوح رأسيّ طويل يساعد بصريّاً في التخفيف من ارتفاعه، والتركيز على جعل المساحة متوازنة». وتضيف أن «الفوضى تغيب عن غرفة الفندق، فليس هناك أي أغراض لا داعي لها على المنضدة أو الطاولات الجانبيّة»، لافتة إلى أن سرّ الراحة التي تبثّها الوحدات الفندقيّة في نفس النزيل، قد ترجع إلى اعتماد الألوان الحيادية أو الترابية أو درجات الرمادي، بعيداً من الألوان الصارخة.

ركن الملابس

يحمل ركن الملابس التابع لغرفة النوم الرئيسة الدرف والخزائن الزجاجية، وأماكن حفظ الإكسسوارات وزجاجات العطور والحقائب والأحذية. في هذا الحيّز، للإضاءة الدور الأبرز، لا سيّما عند توزيعها حول المرايا، بالإضافة الى الإضاءة المخفيّة الموزّعة بين رفوف الخزائن.

يفضّل أن يحظى ركن الملابس بمساحة مقبولة، الأمر الذي يمكّن المرأة من التحرّك فيه، بحرّية. أمّا في حال الافتقار للمساحة اللازمة، فيفضّل الاستغناء عن الركن، مع الاكتفاء بالخزائن الجداريّة.







(الصور من شركة إيفا للتصميم الداخلي)



تفاصيل الحمّام

ينسحب الاهتمام بكلّ تفصيل من تفاصيل غرفة النوم على الحمّام، بغية إتمام لوحة الديكور المترفة. وفي هذا الإطار، لا يفضّل أن يواجه باب الحمّام مدخل غرفة النوم، مع أهميّة درس احتياجات الحيّز، من إضاءة، وطريقة توزيع الأدوات، وعددها. علماً أنّ حضور حوض الاستحمام يتطلّب ترتيباً خاصّاً، وكذا الأمر إذا طلب شاغل الغرفة إضافة ركن للوضوء ذي مغاسل منخفضة، مع درس دقيق لمواقع الأنابيب والأسلاك وفتحات التكييف وسحب الهواء، والعمل على إخفائها، ومراعاة ديكور الجدران ونوعية الأرضيّات.

من الأفكار التي يمكن استيحاؤها من الفنادق ذات التصميم المعاصر، هي الحمّام الزجاجي المفتوح على الغرفة، لو أنّ البعض يعدّ التصميم المذكور غير عمليّ. كما يفيد الاطلاع على التقنيات الجديدة في صنع المواد المستخدمة في المكان، لضمان القدر الأوفر من الراحة والأمان، كالمواد المانعة للانزلاق في أماكن معيّنة أو تلك المضادة للرطوبة. لكن، تغلب قطع الرخام ذات الأشكال والتعريقات المختلفة في الحمّامات الفخمة، التي تزوّد بالإكسسوارات، وتغنى بالتفاصيل، مثل: الإضاءة المخفيّة، مع مراعاة الانسجام مع ألوان وأقمشة غرفة النوم.

مساحة خاصّة

من المفضّل تخصيص مساحة في غرفة النوم لتستوعب هوايات شاغلها، كركن هادئ للقراءة مكانه يجاور النافذة. يؤثّث الركن بكرسي مريح، مع مسند، ورفوف بسيطة للكتب، بالإضافة إلى ركن للقهوة وتحضير المشروبات الخفيفة، بالقرب من الجلسة.

من الأفكار: وضع مكتب صغير في الغرفة، عبارة عن طاولة مع إضاءة مناسبة للكتابة أو لإنجاز الأعمال البسيطة.







المفارش ذات الجودة

يجب أن يتّخذ السرير حجم 180x200 سنتمتراً، ويبدو ظهره جزءًا من الجدار، فيمتدّ على كامل الأخير المنجّد أو المغلّف بورق الجدران. بالمقابل، يفضّل البعض السرير المَخليّ من الظهر، ليتركز عمل التصميم، على الجدار خلفه.

لا بدّ من إيلاء مكمّلات السرير، كالمرتبة والمخدّات والغطاء، عناء التفكير والتدبير، علماً أنّ هذه العناصر لا تحتاج إلى التبديل على المدى القصير. وفي هذا الإطار، يتركّز الخيار على الأقمشة الناعمة والمريحة والفخمة، لا سيّما القطن الأبيض الأميركي للملاءات، القطن الذي ينعم أكثر، مع كثرة مرّات الغسل، ويناسب كلّ فصول السنة. إشارة إلى أنّ غالبيّة الفنادق غالباً ما تختار اللون الأبيض لملاءات الأسرّة والمناشف وأثواب الحمّام.

في جانب المخدّات، يُنصح باستخدام أكثر من نوع وحجم ولون لها، ثم ترتيبها بصورة تبرز التباين الواضح في نوع قماشها وزخارفها، من دون إغراق السرير بها. وفي هذا الإطار، تبدو وسائد الريش فاخرةً، بيد أنّها لا تناسب الأفراد الذين يشكون من الحساسيّة. إلى ذلك، تتّصل بالوسائد المغلّفة بأغلفة من الحرير الطبيعي أو الساتان فوائدُ للبشرة والشعر، حيث تحافظ على رطوبة الأخير، وتمنع ظهور التجاعيد...

الغطاء، بدوره، يحافظ على نظافة السرير، كما يحدّد طابع الغرفة، لا سيّما عند اختياره فخماً. وفي هذا الصدد، هناك مجموعة من الأقمشة المناسبة، مثل: الساتان والحرير والأورغانزا والأقمشة المطرّزة يدويّاً والمزيّنة بالأحجار.


(الصورة من كازا لوسو)


(الصورة من B Design)

يحلو اعتماد السرير المخلي من الظهر، ليتمركز عمل التصميم، على الجدار خلفه

جاذبيّة الستائر
يجدر التنسيق بين قماش الستائر ولونها، وتلك الخاصّة بأغطية السرير. عموماً، تناسب الستائر المعتمة Black Out غرفة النوم، أو تلك متعدّدة الطبقات (طبقة سميكة وأخرى شفّافة) لحجب إضاءة الشمس المباشرة، وتحقيق الخصوصيّة. علماً أنّ الستائر الطويلة تشيع الحميميّة في المكان. لناحية مقاسات الستائر، من الواجب عند تفصيلها، مراعاة حجم الغرفة.

دفء السجاد
يعتبر حجم السجاد وتصميمه من العوامل المؤثرة في إعداد ديكور متوازن ودافئ، وحتّى تحديد الأقسام في غرفة النوم، كما عند فرد سجّادة في الجلسة الخاصّة الملحقة بالسرير، وجعل القطعة الخاصّة بمحيطه تمتدّ حتّى أسفله. معلوم أنّ هناك أشكال مختلفة من السجاد: منها المستطيل أو الدائري أو البيضوي، فيُنتقى كلّ منها حسب شكل الغرفة وأقسامها.


(الصورة من شركة إيفا للتصميم الداخلي)





(الصورة من Natuzzi)

توازن الإضاءة

لأنّ الاسترخاء هو الهدف الأساس من تصميم غرفة النوم، لا بدّ من إيلاء الإضاءة أهمّية، لأنّها مؤثّرة في هذا الإطار، مع مراعاة تأمين كمّ متوازن منها، سواء المباشرة منها أو الجانبيّة التي تمكّن شاغل الغرفة من القراءة قبل النوم، أو تلك التي تسلّط على عناصر ثمينة في الغرفة، كالمجسّمات والصور واللوحات، من دون الإغفال عن دور الإضاءة الطبيعيّة.

في الآتي، مجموعة من الأخطاء المتعلّقة بإضاءة غرفة النوم:

- توزيع وحدات الإضاءة، متباعدة عن بعضها البعض حسب مسافات محدّدة، الأمر الذي يقلّل جودة الإضاءة، وبالتالي يضفي جوّاً كئيباً على الغرفة، مع استهلاك مرتفع للتيّار الكهربائي. بالمقابل، يُنصح دائماً باختيار وحدات إضافيّة للإضاءة تركّز على عناصر بعينها.
- قد لا يُناسب تصميم الإضاءة المرغوب ديكور غرفة النوم، أو يتمّ تركيبه بطريقة خطأ بحيث يبث إضاءة منخفضة.
- الإغفال عن أهمّية الظلال. مثلاً: يقود وضع وحدة الإضاءة فوق الرأس إلى تغطية كامل الوجه، ما يصعّب عملية التبرّج على المنضدة. ينطبق الأمر على كلّ أمكنة العمل، مثل: المكتب إن وجد.
- اللجوء إلى الإضاءة الملوّنة بألوان صارخة أو تلك البيضاء. بالمقابل، تناسب الإضاءة البيضاء الدافئة المكان أو تلك الصفراء، مهما كانت درجتها.

(الصورة من B Design)



المصمّمة روان موريا:
يجذبني الدمج بين الحقبات والثقافات في الأعمال

ثمّة طائفة من مصمّمي الديكور الشباب، الذين يعبّرون في أعمالهم عن أسلوب يُعرف بـ «الانتقائي»، والأخير يستلّ من المدارس والتيّارات وأنماط الديكور المختلفة، فيسعون إلى جمع العناصر، حتّى المتضادة منها، في بوتقة ينصهر فيها الشرق والغرب، والقديم والحديث والمعاصر، بعيداً من التقيّد بالسائد. تنتمي روان موريا إلى هذه الطائفة، التي يصعب الحديث عن هويّة محدّدة تحملها مشاريعها، لكن يسهل الربط بينها والانفضاض عن الرائج في عوالم التصميم والديكور، وعن المكرّر فيها.
نصّ حوار «سيدتي» مع مهندسة التصميم الداخلي السعودية روان موريا، في الآتي.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**
تصوير | **محمد المانع Mohammed Almana**

الجمع بين جاذبيّة التصميم والوظيفيّة وذوق شاغل المساحة هو هدف كل مصمّم؛ كيف تتحقّق المعادلة؟
تتمثّل مهمّة مهندس الديكور الداخلي في تحسين الغرض من المساحات السكنيّة والتجاريّة؛ ليتحقّق الأمر عن طريق دمج العناصر الوظيفيّة بالجماليّة على أرض الواقع، مع الاستلهام من شخصيّة العميل واحتياجاته وروتينه اليومي. لذا، على المهندس الداخلي أن يلتزم بأن يعكس نمط حياة العميل في تصميم المساحة، التي يجب أن تناسب طاقته الفريدة، بعيداً عن جعل ذوق الأوّل هو الطاغي.

الأسلوب الانتقائي

تتصف أعمالكِ في مجال التصميم الداخلي بأنّها معاصرة وكثيرة الخامات وفخمة.. كيف تعرّفين عن أسلوبك؟
تندرج أعمالي تحت خانة الأسلوب الانتقائي؛ بخاصّة أنّي أهوى الدمج بين حقبات مختلفة وثقافات متعدّدة في التصميم، أي المواءمة بين عناصر من الماضي وأخرى من الحاضر والمعاش، بغية الوصول إلى تصميم جديد يحمل هويّةً مستديمة لا تأفل بأفول موضة أو تيّار في عالم هندسة الديكور. وفي هذا الإطار، أنا شديدة التعلّق بالحضارة السعوديّة، وأركّز على تسليط الضوء على كلّ ما يتمتّع بالقيمة الجماليّة وتلك المعنويّة، وما يرمز إلى ثقافة أو فكرة مميّزة من بلدي في أعمالي، متى يتيح العمل ذلك.

في ظلّ الجائحة، هل تتغيّر نظرة المُصمّم الداخلي إلى المنزل، الذي تحوّلت مساحاته إلى أمكنة تلبّي حاجات الساكنين المستجدّة؟
بالطبع، يمتلك المصمّمون الوعي والمعرفة بكيفيّة استخدام المساحات، بيد أن هذه الأخيرة، بخاصّة السكنيّة منها لم تكن مشغولة ليلاً ونهاراً، إذ قبل جائحة كورونا، كانت ساعات المكوث في المنزل محدودة، ومخصّصة للاسترخاء والاستقبال حصراً، وليس 24 ساعة كما هي الحال راهناً. وبالتالي، دفعت الجائحة بالمصمّمين إلى تعلّم أفضل الطرق لاستغلال المساحات الداخليّة، وجعلها ملاذات مريحة ومسليّة، من دون أن تفقد جاذبيّتها. فقد تغيّر المنظور، وأمسى اهتمام المهندسين الداخليين منصبّاً على تأمين احتياجات سكّان المنازل، وراحتهم، وجعل نشاطاتهم الكثيرة تدور في الفضاء المنزلي، أكثر من التركيز على تصميم مناطق الاستقبال، بسبب أسلوب المعيشة المتغيّر، الأمر الذي يشرح حضور مناطق عدة في دواخل المساكن مهداة للمتعة والنشاطات المختلفة. فقد صارت المنازل مناطق تنفيس لأصحابها، بالإضافة إلى دورها الرئيس المتمثّل في ملاذات الراحة.



مع شبكة الإنترنت، أصبحت ديكورات المنازل متشابهة إلى حدّ بعيد. كيف يضع المصمّم بصمته الخاصّة على المشروع الذي يتولّاه؟
تتلخّص بصمتي الخاصّة في جعل المشروع يعكس شخصيّة شاغله وأسلوب حياته، عن طريق فهم العميل واحتياجاته، ودمجها بالأساليب المعاصرة. إلى حسن استغلال المساحة، يلعب مهندس الديكور دوراً لا يقلّ أهمّية، يتمثّل في تحليل شخصيّات العملاء حتّى تشبههم منازلهم. وبشهادة الجميع، أتقن هذه المهارة.

المفروشات متعدّدة الوظائف

مهما ضاق المنزل، يطلب المزيد من الأشخاص مساحة فيه خاصّة بالاختلاء بالذات للعمل أو ممارسة هواية ما. ما هي الأفكار الجديدة لتحقيق الأمر؟
مع حسن استغلال المساحات المنزليّة، سواء كانت فسيحة أو محدودة، بما يتّسق مع نشاطات الساكنين اليوميّة، لا بدّ من تحقيق هذه الزاوية المرجوّة، مع اختيار المفروشات متعدّدة الوظائف لها، بخاصّة إذا كانت ضيّقة. وفي هذا الإطار، من الممكن أن يستخدم ركن القهوة في منطقة الجلوس، عند الحاجة، كمنطقة للعمل عن بعد (من المنزل)...

أعمالي تهدف إلى المواءمة بين عناصر من الماضي وأخرى من الحاضر والمعاش، بغية الوصول إلى تصميم جديد يحمل هويّة مستديمة

ما هي مشاريعك المستقبليّة؟
ثمّة مشاريع وأهداف مستقبليّة كثيرة، وطموح في التركيز على المشاريع التجاريّة، مع الحرص على الإنصات لتجارب العملاء، وتقييماتهم، لأنه يترتّب عليها دور كبير في الوصول لأكبر شريحة من المجتمع، ونشر الوعي بأهمّية التصميم، ورفع جودة الحياة بما يتماشى مع رؤية المملكة العربيّة السعوديّة 2030.

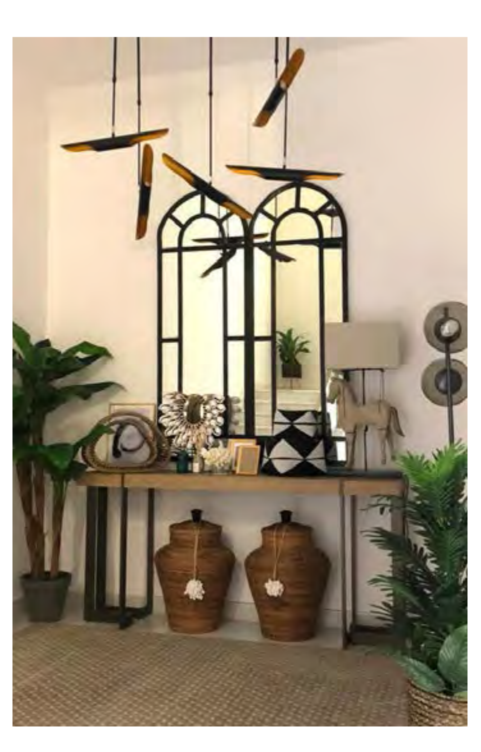


على المهندس الداخلي أن يعكس نمط حياة العميل في تصميم المساحة، بعيداً عن جعل ذوق الأوّل هو الطاغي



في سطور...

درست روان موريا التصميم الداخلي، وتخرّجت في جامعة دار الحكمة، وتولّت مشاريع بالجملة في السعوديّة، حيث تمتلك مكتباً للتصميم بجدة. وعلى غرار المصمّمين الشباب، هي تهدف في المشاريع السكنيّة والتجاريّة التي تتولّاها إلى إلحاق جاذبيّة الإطلالة بالوظيفيّة، مع الاهتمام بجعل المساحات التي تنسّقها تعبّر عن شخصيّات شاغليها، وأهوائهم، والاستلهام من مدارس الديكور الحديثة، والثقافة المحلّيّة.





(الصور من: مطابخ الطباع)

المطبخ
مساحة عائليّة جامعة ومتعدّدة الوظائف

ولّت الأيّام التي كانت فيها مساحة المطبخ خاصّة بالمرأة؛ وظائف الفضاء المنزلي المذكور تكبر لتستوعب راهناً نشاطات متزايدة عن تلك التقليديّة، ومنها التقاء العائلة والعمل المكتبي...

«سيدتي» | نسرين حمود Nisrine Hammoud







فيما الأمّ (أو الأب) تطبخ، يمكنها مشاركة الصغار أطراف الحديث؛ أولئك الذين يتوزّعون على مقاعد «الجزيرة»، يسمع أحدهم شروحها عن التوابل التي تضيفها إلى الطبق الذي تعدّه للعشاء، ويتصفّح الآخر قصّة مصوّرة، وتنهمك الفتاة الأكبر سنّاً بسماع «بودكاست» على سمّاعتها الرأسيّة الزهريّة. وفي الركن، يبدو الأب منفصلاً عن «الجلبة العائليّة»، يركّز في حساب الفواتير...

الصورة مستلّة من صور تصاميم المطابخ المعاصرة، التي لا تحدّها الجدران، وتبرز مساحات منتعشة بأخضر النباتات، ومضاءة بنور الشمس، ومزيّنة بالإكسسوارات، بخاصّة مع ميل المصمّمين العالميين إلى التفنّن في أشكال أواني الطهي وعناصر التزيين.

وإذا كان البعض يجد أن صغر المساحة يبدو عائقاً في وجه تحقيق مطبخ معاصر متعدّد الوظائف، يوضّح مهندس الديكور هيثم عطّار، في هذا الإطار، إن «المساحة المحدودة ليست مانعة من امتلاك مطبخ جذّاب، ومجهّز بالإكسسوارات والأدوات اللازمة، ومتاح لجلوس أفراد الأسرّة مع بعضهم البعض، وللتركيز على شؤون العمل، وذلك عندما يشرف على الأعمال فيه مصمّم محترف»، ليستدرك قائلاً إن «الفسحة، بدورها، تسمح بحريّة التحكّم بالتصميم بشكل أكبر».

المطبخ النموذجي

المطبخ النموذجي المذكور كثير الأقسام حسب شروح عطّار، في لقاء مع «سيدتي»، وهو يحتوي على:

- منطقة تسمّى بـ Hot Zone مهداة للطبخ وشؤونه، تتضمّن الفرن و «الميكروويف».
- منطقة الثلّاجة أو الـ Cold Zone.
- الـ Wet Zone أي منطقة المجلى والجلّاية الكهربائيّة.
- منطقة العائلة المزوّدة بمقبس كهربائي والإضاءة المناسبة وشاشة التلفزيون لتمضية وقت ممتع.

1

(الصورة من shutterstock)

من الطرق الطبيعيّة الرائعة لإضافة الألوان إلى مطبخك هي تزيينه بالنباتات



(الصورة من مطابخ الطباع)

أسلوب معيشي معاصر

إلى ذلك، فكرة فتح المطبخ على غرفة الجلوس لمّا تزل رائجة حسب عطّار، وتعبّر عن أسلوب معيشي معاصر، بخاصّة عند تحقيق الانسجام بين عناصر المطبخ المفتوح ومفروشات المنزل والأرضيّات. ولكن، إذا كانت العائلة كثيرة الأفراد، وتتشارك أوقاتاً كثيرة مع الأصدقاء والأقارب في المنزل، حول المائدة، فإنّ استخدامات حيّز المطبخ تزيد. وبالتالي، يفضّل أن يستقلّ الأخير بمساحته، حتّى يفسح المجال للطهو وترتيبات العزائم.

توليفات لونيّة

المطبخ متعدّد الوظائف المعاصر أو ذلك الذي يمزج في طرازه بين الأسلوبين الحديث والكلاسيكي، مصنوع من الخشب غالباً، علماً أن الخامة النبيلة المذكورة تعالج راهناً بصورة تقاوم الماء والحرارة، مع ثبات لونها لسنوات. وفي هذا السياق، ينصح عطّار باختيار توليفة من الألوان الأحاديّة أو «النيود»، وألوان الخشب الهادئة، في المطبخ المعاصر، بخاصّة إذا كان الأخير ينفتح على ركن المعيشة.

ويعدّد الألوان القابلة للدمج مع بعضها البعض: خشب الجوز الكندي مع الأسود، أو البرونزي مع العاجي، أو الخشب المسود مع الرمادي.



هيثم عطّار

تفاصيل...

- من الطرق الطبيعيّة الرائعة لإضافة الألوان إلى مطبخك هي تزيينه بالنباتات، بخاصّة أنّها معروفة بدورها في رفع المزاج، علماً أنّ بعض النباتات يضاف إلى السلطات والأطباق المطهيّة.
- دور الإضاءة رئيس في المساحة، مع نصيحة عطّار بتجهيزها بوحدات قابلة للتحكّم في شدّتها Dimmers، خلال النهار والليل.
- تزويد التصميم بطبقات عدة، العلويّة منها، كما المنخفضة، وبأسطح كثيرة.

5 نصائح من المصمّم

في الآتي، يعدّد المهندس هيثم عطّار خمس نصائح يجب أخذها في الاعتبار، قبل تصميم المطبخ المعاصر متعدّد الوظائف:

1 تُشبع المساحة درساً، مع الحرص على تحقيق مثلّث الحركة فيها، أي تصميمها بصورة تسهّل الانتقال بين «الهوت زون» و«الكولد زون» و«الويت زون».

2 يفضّل اختيار لون الأرضيّة وخامتها، قبل الشروع في تصميم المطبخ، حتى تمزج بألوان العناصر الأخرى.

3 تحدّد ارتفاعات الخزائن، حسب علوّ السقف، ومناطق المطبخ بشكل عام.

4 توزّع الإضاءة، باحترافيّة.

5 تدمج الألوان ببعضها البعض، بصورة تعدّ لوحة ديكور مريحة.

إكسسوارات تزيد طلّة المطبخ جاذبيّة

1 زوجان من أكواب الفخّار المصقول، من تصميم ريبيكا آتوود.
يتوافران في «بوتري بارن» بالإمارات.

2 دورق للماء أو العصير، يتخذ هيئة درويش، من مجموعة Clear للمصمّمة اللبنانيّة ندى دبس.

3 ميزان الطعام الرقمي «ييمي»، مع ساعة ومنبّه، وهو قابل للشحن، ومزوّد بشاحن.
يتوافر في «أمازون» الإمارات.



إذا لم يفكر الإنسان.. فقد السيطرة على اللسان!

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



هُنَاك سُؤال إشكَالي يَقول: هَل الإنسَان يُفكِّر ثُمَّ يَتكلّم؟، أَم أنَّه يَتكلَّم ثُمَّ يُفكِّر؟، أَو بلُغةِ الرِّيَاضيين: هَل قيمَة الهَدَف تَكون مُثمِرَة أَثنَاء المُبَارَاة؟، أَم بَعد انتهَائها..؟!
إنَّه سُؤالٌ بَسيط، ولَكن إجَابته لَا تَمتّ للبَسَاطَة ولَا للسّهولَة بصِلَة، لأنَّ المُلَاحَظ عَلَى أَكثَر أَحَاديث النَّاس: أنَّهم يَتكلَّمون مِن غَير تَفكير، وقَد تَبَرْمَجوا عَلَى ذَلك، وإذَا أَردتُم الأَمثِلَة فإليكُم بَعضاً مِنهَا:
المِثَال الأوَّل: تَدخُل مَجلِساً فتَقول: هَل عِندَكم شَخص غَريب؟، فيَردّ عَليك المُجيب قَائِلاً: "مَا غَريب إلَّا الشّيطَان"، وهَذه الإجَابَة تَبَرْمَج النَّاس عَليهَا، ولَم يُفكِّروا لمَرَّة وَاحِدَة: هَل الشَّيطَان فِعلاً غَريب، وهو الذي يَسكن بَيننَا، ويَجري فِي أَجسَادِنَا مَجرَى الدَّم..؟!
مِثَالٌ آخَر: أَعرف صَديقاً لِي: قَد بُرمِجَ عَلَى كَلِمَة "الله يزيدك"، فحِين يَسأَلك عَن أَحوَالِك، أَو عَن أَحوَال مَن حَولك، يَقول بَعد إجَابتك: "الله يزيدك"، أَو "الله يزيده"، وذَات مَرَّة سَألني: كَيف حَال وَالدتك "لولوة العجلان"؟ فقُلتُ لَه: إنَّها مُتعَبة قَليلاً، وبحُكم أنَّه مُبرمَج، رَدّ بطَريقةٍ آلية قَائِلاً: "الله يزيدهَا"..!
مِثَالٌ ثَالِث: تُقَابل صَديقاً لَك مصادفة، وتَعزمه إلَى بَيتك وتَقول لَه: مَرحباً بِك فِي مَنزلي غَداً؛ لنَتغدَّى سَوياً، ونَظراً لأنَّه مُبَرْمَج عَلَى المَشَاكل والرّدود الآلية، يَقولُ لَك: "خَلَاص تَمّ، مَا عِندَك مُشكِلَة، سَوف أَتغدَى عِندك غَداً"، مَع أنَّ المَفروض أَنْ يَكون الرَّد العِلمِي هو: شُكراً لَك، وعَلَى بَركة الله نَلتقي غَداً، ولَيس عِبَارَة "مَا عِندَك مُشكِلَة"..!

في النهاية أقول:
أيُّها النَّاس، فَكّروا قَبل أَنْ تَتكلّموا، حَتَّى لَا تَكُونوا لُعبَة فِي يَدِ اللُّغَة، وأَسْرَى فِي يَد البَرْمَجَة..!!



فرقة أصائل للفنون الشعبية

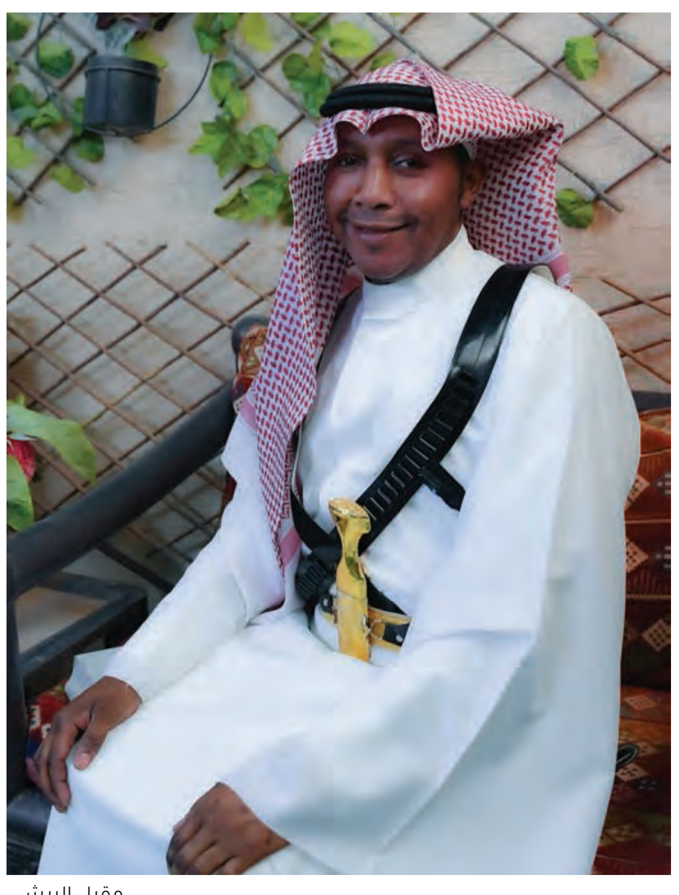
العرضة السعودية..
رقصات وأهازيج شعبية في لائحة التراث العالمي

العرضة السعودية هي رقصةٌ شعبية وحربية، تم إدراجها في لائحة التراث العالمي غير المادي، وتعد جزءاً مهماً من تاريخ السعودية، وذات علاقة وصلة مباشرة ببطولات مؤسسها الملك عبدالعزيز آل سعود، ورجاله الأوفياء حيث جاءت العرضة من استعراض السعودية قوتها قبل خوض غمار الحرب أمام القادة، في استعراض مهيب يعزز العزيمة في النفوس وروح القوة لتبعث فيهم روح الإخلاص والحمية للذود عن الأرض والعرض. سيدتي تسلط الضوء على «العرضة السعودي» من خلال التقرير الآتي:

الرياض | **زكية البلوشي Zakiah AlBalushi - إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib**
تصوير | **بشير صالح Basheer Saleh**
المعلومات والصور بمشاركة من هيئة تطوير بوابة الدرعية



مقبل فارس البيشي: العرضة تؤدى في المناسبات الوطنية والرسمية الكبرى وتعدُّ من أساسيات أي احتفالٍ يقام في السعودية



مقبل البيشي

هذا الموروث ذو الثلاثمائة عام قال فيه العلامة الشيخ حمد الجاسر - رحمه الله: «للعرب رقصاتٌ متنوعة بحسب تنوع أحوالها، فمنها ما يتعلق بأحوال الفرح كالزواج والأعياد والانتصار، ومنها ما يُقصد به إظهار القوة والشجاعة أمام الأعداء، ومن ذلك ما يسمى بالعرضة، وهي رقصة حربية تمتد جذورها إلى أعماق التاريخ، وأصلُ تسميتها أُخذت من العرض، وهو الجيش الضخم.»

تجهيزات خاصة

وللحديث عن هذه الرقصة، تاريخاً وأداءً، التقت سيدتي مقبل فارس البيشي، رئيس فرقة أصائل للفنون الشعبية والمنسِّق للفرق الشعبية داخل السعودية وخارجها ورئيس قسم الفنون الشعبية في جمعية الثقافة والفنون سابقاً، الذي تحدث عن كل ما يخصُّ العرضة، ومتى تقام، واللباس الخاص بها، والأشعار التي تلقى فيها.

حيث أوضح البيشي، أنه يعمل رئيس فرقةٍ شعبية، ومنسِّقاً للفرق الشعبية داخل السعودية وخارجها منذ 22 عاماً، كاشفاً عن أنه دخل المجال لعشقه فن العرضة وتعلُّقه بها مذ كان صغيراً. وفيما يخصُّ التجهيزات الواجب توافرها لأداء العرضة، قال: «هذه الرقصة لها تجهيزات خاصة، علينا توفيرها قبل البدء بها، وهي الزي الرسمي، إذ يجب على أعضاء الفرقة ارتداء زي معيَّن لأداء العرضة، والعدة، مثل الأعلام والسيوف والطبول، وهي أمور ضرورية لا يمكن دونها تقديم هذه الرقصة».

أوقات وطريقة العرضة

وأشار البيشي إلى أن «العرضة تؤدى في المناسبات الوطنية والرسمية الكبرى، وتعدُّ من أساسيات أي احتفالٍ يقام في السعودية، مثل اليوم الوطني، وفي الأعياد، وحفلات التخرج والزواج، بعد أن كانت تؤدى قديماً بعد الانتصار في الحروب».

وعن طريقة أداء هذه الرقصة، قال: «هناك طرقٌ عدة لأدائها،

منها توحيد الصفوف، ورفع السيوف، وطرق الطبول. أوأن يحمل الرجال سيوفاً لامعة، وقوفًا كتفًا لكتف، في صفين متقابلين، تاركين مسافة بينهم، من أجل ترك مساحة للطبول».
لافتاً إلى أن المشاركين في الرقصة يزداد عددهم في المناسبات التي تستوعب أعـداداً كبيرة، مثل المناسبات الوطنية، عكس الحال مع المناسبات الخاصة.

أزياء العرضة

وتحدث البيشي عن الأزياء التي يتم ارتداؤها لرقص العرضة، كاشفاً عن أنها تتكوَّن من «المرودن»، وهو ثوبٌ فضاض أبيض، تصل أكمامه إلى ما دون الركبة، و«المجند»، أو «المحزم»، وهو حزامٌ أسود، يوضع على الصدر، ويضم الرصاص الخاص بالبنادق، و«الجنبية»، وهو حزام يُلف على الوسط، ويوضع فيه الخنجر والسيف، وهناك أيضاً زي «الصاية»، ويتألف من «الدقلة»، وهي رداء طويل ملوَّن ومطرَّز، يغطي كامل الجسد، موضحاً أن هناك أسواقاً شعبية مخصَّصة لبيع هذه الأزياء.
وفيما يخصُّ التصاميم، فإنها، بحسب البيشي، تستند إلى ذوق الشخص نفسه وإبداعه في تصميم هذا اللباس.

قصائد العرضة السعودية

تحمل قصائد العرضة معاني عميقة لدى الشعب السعودي، إذ تدلّ حركات السيف المتناغمة بين مؤدي العرضة على أسمى صور الولاء والاعتزاز، وهو ما تحرص هيئة تطوير بوابة الدرعية على ترسيخه في أذهان النشء والشباب على نطاق واسع، وتعزيز مبادئ الفخر والاعتزاز لدى صغار السن والشباب وتعليمهم أسس فن العرضة السعودية وربط حاضرهم بماضيهم.
وذكر البيشي أن العرضة تبدأ بـ«المحورب»، وبعدها «القصيدة»، وتقال فيها أبياتٌ وقصائد عدة، مبيناً أن «من أفضل القصائد المعتبرة قصيدة أهل العوجا، وهي من كلمات الشاعر محمد بن عبدالله العوني»، وهو من أشهر شعراء «النبط»، وقال هذه القصيدة في معركة البكيرية سنة 1322هـ، يخاطب فيها الملك عبدالعزيز، رحمه الله.
ومن كلماتها:

منّي عليكم يا اهل العوجا سلامْ
واختص أبو تركي عمى عين الحريبْ
يا شيخ باح الصبر من طول المقام
يا حامي الوندات يا ريف الغريب
اضرب على الكايد ولا تسمع كلام
العز بالقلطات والراي الصليب

كذلك هناك عرضةٌ شهيرة للشاعر عبدالرحمن بن صفيان، يقول فيها:

نحمد الله جت على ما تمنَّى — من ولي العرش جزل الوهايب
خبّر اللي طامع في وطنا — دونها نثنى إلي جا الطلايب
يا هبيل الراي وين أنت وأنا — تحسب إن الحرب نهب القرايب.

تجربة خاصة

من جهته، تحدث أنور صالح بن صويلح، عضوٌ في فرقة أصايل للفرق الشعبية، عن بداياته مع الفرقة، قائلاً: «انضممت إلى الفرقة بعد اجتيازي الاختبار في بعض الرقصات، مثل العرضة السعودية، والسامريات»، مبيناً أنه يحرص على أن يكون الزي الذي يرتديه مرتباً ومتناسقاً.
وأكد أن هذه المهنة لا تؤخذ بالوراثة، بل تحتاج إلى الموهبة، موضحاً أنه عشق العرضة مذ كان صغيراً، حيث كان يرقص في العرضات والسامريات التي تقام في المناسبات المختلفة، الأمر الذي جعله يتخصص فيها عندما كبر.
وعن مشاركته مع فرقته في المناسبات الحالية، قال أنور: «أشارك في فعاليات مختلفة مع الفرقة، حيث أرتدي الزي الرسمي، وأحضر مبكراً إلى المكان لأخذ التعليمات من رئيس الفرقة، الذي يحرص على فرض الانضباط، واحترام الجمهور، وإتقان جميع الرقصات الشعبية، منها العرضة السعودية».

أنور صالح بن صويلح: أشارك في فعاليات مختلفة مع الفرقة حيث أحضر مبكراً إلى المكان لأخذ التعليمات من رئيس الفرقة


أنور صالح بن صويلح

الدرعية بيت العرضة

من هنا، دعت هيئة تطوير بوابة الدرعية النشء والشباب السعوديين للتسجيل في مبادرة «الدرعية، بيت العرضة» في نسختها الثانية، في إطار سعي الهيئة لتعزيز هذا الإرث الوطني العريق المسجل في قائمة اليونيسكو للتراث المعنوي العالمي،

دعت هيئة تطوير بوابة الدرعية الشباب السعوديين للتسجيل في مبادرة «الدرعية بيت العرضة» في نسختها الثانية



صورة للعرضة السعودية

وتنميته في أذهان شباب الوطن، في ظل ما تمثله العرضة من قيمة تاريخية، باعتبارها رقصة انتصار وعز وفخر، ورمز يعكس تاريخ وأمجاد ملوك المملكة وبطولات الشعب السعودي.
وتنقسم مبادرة «الدرعية، بيت العرضة» إلى مسارين، المسار الأول يشمل دورات تدريبية تقدم للمسجلين لتعليمهم وتوعيتهم بفنون العرضة السعودية على يد أمهر مؤدّيها، أما المسار الثاني، فيتمثل في تنظيم جائزة «الدرعية، بيت العرضة» للمتأهلين من الدورات التدريبية التي أقيمت في المسار الأول، إذ يتم استقبال المشاركين طوال أربع جولات خلال عام 2021، ويرشح خلالها خمسة متقدمين من كل جولة، وحتى الأدوار النهائية، للوصول الى عشرين مرشحاً، كما يجب أن يجتاز المشاركون الدورات وفقاً لمعايير التقييم المحددة من قبل هيئة التحكيم، والتي تشمل العناصر الآتية: (العلم، الزي، السيف، الطبول، المحورب).
بدأ التسجيل في الجولة الأولى من المبادرة خلال الفترة من 27 مايو إلى 2 يونيو من السنة الجارية، وكان موعد الدورة التدريبية في يومي الثالث والرابع من شهر يونيو؛ فيما سيتم التسجيل في الجولة الثانية خلال الفترة 12 إلى 22 يوليو 2021، على أن تكون الدورة يومي السادس والسابع من أغسطس، بينما يبدأ التسجيل في الجولة الثالثة من المبادرة من 5 حتى 9 سبتمبر، ويكون موعد الدورة يومي السابع عشر والثامن عشر من سبتمبر 2021، أما الجولة الرابعة والأخيرة فيكون التسجيل فيها خلال الفترة من 5 إلى 12 أكتوبر 2021، وموعد تنفيذ الدورة التدريبية يومي 22 و23 أكتوبر المقبل، على أن يقام حفل ختام المبادرة وتكريم الفائزين ومنحهم الجوائز في الخامس والعشرين من شهر نوفمبر المقبل.

حي الطريف في الدرعية

تُقام فعاليات مبادرة «الدرعية، بيت العرضة» في حي الطريف التاريخي بالدرعية، وتحديداً من قصر الأمير ثنيان بن سعود أحد أهم المواقع التاريخية في حي الطريف، بهدف ترسيخ تاريخ وثقافة الدرعية، كونها أرض الملوك والأبطال، وجوهرة السعودية، ومهد انطلاق الدولة السعودية الأولى.
وكانت هيئة تطوير بوابة الدرعية قد نظمت النسخة الأولى من مبادرة «الدرعية، بيت العرضة» عام 2019، في قصر الأمير ثنيان بن سعود في حي الطريف التاريخي، حيث كرم الرئيس التنفيذي للهيئة، جيري انزيريلو، 10 فائزين من بين 100 مشارك في المرحلة الأولى، بعد اجتيازهم لمراحل التدريب والترشح للمشاركة في الجائزة.



الفنانة الشابة **مجد جاها:**
أعمل كفنانة وأفكر كرائدة أعمال

دقة ملاحظتها لمكونات ذاتها ووعيها وثقافتها واطلاعها ساعدها في اكتشاف موهبتها في الرسم والتصميم، فتعلمت ذاتياً ودرست لتصقل موهبتها من خلال التغذية البصرية والملاحظة الدقيقة التي تدعمها الخلفية المعرفية، بل وطورت موهبتها واستثمرتها وحققت من خلالها نجاحات عدة، وصنعت اسمها وكونت أسلوبها الفني الخاص مستخدمة الرسم المائي والتصميم والدمج وكتابة الحرف العربي. سيدتي التقت الفنانة الشابة مجد شاكر جاها للحديث عن موهبتها وعن مشاريعها الريادية في مجال الفنون، فكان معها هذا الحوار..

جدة | **ولاء حداد Walaa Hadad**
تصوير | **علي خمج Ali Khamg**

عرفينا على مجد جاها..
أنا رسامة وكاتبة ومصممة، طالبة إدارة عامة في جامعة الملك عبدالعزيز، بدأ شغفي بالرسم منذ الصغر، وطورت نفسي، وبدأت استخدام الألوان المائية منذ عام 2017، أسست أكاديمية أون لاين لتعليم الرسم، وأنشأت مدونة تهتم بالفنون والرسم.

مدارس فنية مختلفة

ما اللون الفني الذي ترسمينه وما المدرسة الفنية التي تتبعينها.. ولماذا؟
مجالي الأساسي في الرسم هو الرسم المائي وأميل إلى رسم الزهور والنباتات والأطعمة وكذلك رسم الحرف العربي الحر بطريقة عصرية، وأتبع في رسمي مدارس فنية مختلفة بعيدة جداً عن المدارس التقليدية الكلاسيكية، وأحاول أن أبرز أسلوبي الخاص من خلال الرسم بالألوان المائية ودمجها مع الرسم على الجهاز اللوحي الذكي ثم دمجها مع التصميم بالفوتوشوب، فلكل طريقة مميزات تجعل الشكل النهائي مميزاً وفريداً، ثم أنفذ رسوماتي على المنتجات المختلفة.
برأيك ما الذي يميز رسومات الفنانة مجد عن غيرها؟
الذي يميز رسوماتي هو أسلوبي في الدمج ما بين أساليب مختلفة في الرسم، وأستخدم ألواناً جديدة غير كلاسيكية، وأرسم الأحرف العربية بطريقة جديدة وأضيف إليها تصاميم متعددة.
وميزة أعمالي الفنية أنها مرنة حيث أستطيع أن أستخدمها بطرق كثيرة، ويمكن أن أنفذها على عدد من المنتجات المختلفة، كما وأن ما يميز أسلوبي أكثر هو إبراز هويتي العربية السعودية من خلال رسوماتي وتصاميمي والاشكال والرموز التي استخدمها. والأهم أن لكل عمل فني أنفذه هنالك رسالة تظهر من خلال استشعار جمال الحروف مع الرسومات وقراءة الكلمات والرموز ومعانيها، ومشاهدة المزيج البسيط بين كل أنواع الفنون.

الدراسة والموهبة

ما الأهم الدراسة أو الموهبة.. وكيف تكتشف الموهبة وتصقل؟
لا أستطيع أن أقول إن أي منهما أهم من الآخر، فهذا الأمر يتبع خيارات الحياة المتاحة، فأنا شخصياً فضلت المجال العملي وتطوير الموهبة من خلال الممارسة للوصول إلى المهارة، وأعيش حياتي بالفن بعيداً عن الجانب الأكاديمي.
لكل إنسان موهبة والفرق يكمن بين من يكتشفها ويطورها، ومن لا يهتم بها، واكتشاف الموهبة يكون من خلال ملاحظتنا لأنفسنا، من خلال الانتباه إلى ما يلفت نظرنا، وقد لاحظت نفسي أنني أجمع كل ما يحمل رسومات مائية، وأنني أحب أن أرسم وأصمم وألوّن، ومن ذلك اخترت أن أحترف الرسم.
وصقل الموهبة يحتاج إلى القراءة والاطلاع والتعلم وحضور الدورات، وأعلم أن ما أقوله قد يكون كلاماً كلاسيكياً، إلا أن الرسم مهارة وفن وعلم يحتاج تدريب وممارسة وتعلم أساسيات، وما يميز الفن أنه ممتع أكثر من غيره.
ما وسائل تعلم وتطوير موهبة الرسم؟
برأيي الشخص الذي يحب شيئاً معيناً سوف يبحث عن كل ما يتعلق به، وفيما يتعلق بالرسم ومحبيه فهنالك عدة طرق يمكن من خلالها تطوير موهبة الرسم، فهنالك التعليم الأكاديمي، وهنالك التعليم الذاتي وله طرق متعددة كالدورات أون لاين أو مشاهدة الفيديوهات التعليمية المسجلة على اليوتيوب، وأهم ما يصقل موهبة الرسم هو التغذية البصرية مع مهارة الملاحظة مع المعرفة الجيدة بمهاراته الأساسية.

ما هي مصادر إلهامك؟
الطبيعة هي مصدر إلهامي الأول، وأي صورة فيها ورود وزهور وحدائق وفراشات وعصافير تجذبني جداً.
إضافة إلى العناصر الموجودة في بيئتي مثل النخيل والجمال والصحراء وكذلك نقوش الأقمشة التراثية والبيوت الأثرية وتفاصيلها. والكتب أيضاً خاصة التي تحتوي رسومات للحرف الإنجليزي، فأستوحي منها لتصميم الحروف العربية بشكل حديث.

أهمية إدارة الأعمال

كيف ساعدتك دراسة إدارة الأعمال في مجال الرسم والتصميم؟
تخصصي الجامعي في الإدارة ساعدني في توجيه موهبتي في الطريق الصحيح وأن أتعلم استغلالها واستثمارها بشكل سليم، وأن أكون رائدة أعمال على علم واطلاع بالأمور الإدارية مثل إدارة الموارد والتخطيط والتنظيم، وأن أطور من موهبتي لتكون مشروعاً حقيقياً.
حدثينا عن مشاريعك في مجال الرسم والتصميم.
أنا لا أسعى مثل أغلب الفنانين أن يكون لي لوحات كبيرة ومتعددة تباع بآلاف الريالات، بل أسعى أن أحول رسوماتي إلى منتجات مختلفة مثل أدوات القرطاسية والكتب والأقمشة والملابس والإكسسوارات وبذلك أستطيع أن استخدم كل مهاراتي وهي الرسم والتصميم والكتابة ثم أنسقها سوية فينتج محتوى جميل ومنتجات لافتة. ولدي «مجد استديو» وهو مكان أرسم به وأعلم الرسم وفنونه، كما أن لي مدونة أكتب فيها عن الرسم، وأيضاً أمتلك علامة تجارية خاصة بي لأدوات الرسم، كما أنني أنتج محتوى تعليمي مكتوب ومصور وأقدم دورات مسجلة ومباشرة.
حدثينا عن المدونة الإلكترونية، ما أهدافها وما أبرز الأفكار التي تشاركينها قراءك؟
في مدونتي أتحدث عن كل ما يتعلق بالرسم، كالأدوات والخامات التي استخدمها وكيفية استخدامها، ولكن ما أركز عليه هو أننا نحن كفانين كيف نفكر، وكيف نستطيع أن نطور مهارتنا، وكيف نطور أنفسنا يومياً من الناحية العقلية والمهارة اليدوية، وكيف نستثمر إبداعنا.

أكاديمية وكتب نادرة

أنشأت أكاديمية للفنون، ما أهدافها وما الذي يميزها؟
هدفي الأهم من الأكاديمية أن أتيح لكل شخص في العالم تعلم مجال الرسم من بيته وأن يصبح محترفاً من دون أن يغادر بيته، وما يميز الأكاديمية أنني أقدم محتوى مبسطاً ودسماً في الوقت نفسه، حيث تقسم المادة العلمية على 60 درساً، كل درس فيه مادة بسيطة سهلة للفهم وبسيطة في التنفيذ.
أصدرتِ كتابين وآخر سيرى النور قريباً.. حدثِنا عن محتواهم.
في عام 2020 أطلقت أول كتابين لي، ويعدّان من الكتب النادرة بالنسبة لأسلوبهما ومحتواهما حيث يختلفان عن كتب تعليم الرسم الكلاسيكية الأكاديمية، فالكتاب الأول هو مقدمة في الرسم بالألوان المائية من سبعة فصول يحتوي تعريف بالمهارات الأساسية، ويضم تطبيقات متنوعة، وأكثر من 70 تمريناً لمن أراد أن يتعلم الرسم المائي.
والكتاب الثاني مختص برسم النباتات والزهور ويشرح أساسيات الرسم بالألوان المائية وأهم التقنيات المتعلقة به، ويتكون من عشرة فصول وفيه أكثر 80 تطبيقاً.
أما الكتاب الثالث فسيرى النوم قريباً يمكن أن ألمّح إلى ما يحتويه، وأقول إنه سوف يتكلم عن رسم الحرف العربي والدمج ما بين الرسم والتصميم والكتابة والتلوين.

لكل عمل فني أنفذه هنالك رسالة تظهر من خلال استشعار جمال الحروف مع الرسومات وقراءة الكلمات والرموز

كيف تم اختيارك من قبل «أمازون» لتكون رسوماتك على منصتهم التجارية؟
ذكرت أنني أحب أن أعكس ثقافتي العربية السعودية وبيئتي كذلك، من خلال رسوماتي ذات الطابع اللطيف الحديث، وهذا كان توجه موقع أمازون الذي أراد منتجات تعبر عن فرحة العيد بشكل عصري يعكس هوية بلد، فأعجبهم رسمي وطريقة تصميمي للحروف العربية.

دعم الحراك الفني

أسهمت رؤية المملكة في إيجاد حراك فني ثقافي خلال السنوات الأخيرة.. كيف أثر ذلك على الرسامين؟
بالفعل كان لذلك الحراك أثراً جيداً على الفنانين والرسامين من خلال تبني المواهب، حيث أطلقت وزارات مختلفة مشاريع أكثر استقطبت مختلف الفنانين على اختلاف تخصصاتهم، وعملت على إقامة المعارض والفعاليات دعمًا للفنانين، أدى ذلك إلى إيجاد تجمع للفنانين أتاح المشاركة في الخبرات والدعم ورفع الحماس والتنافسية الجيدة. هذا بالإضافة إلى المبادرات التي عنيت بإبراز الثقافة المحلية والهوية السعودية العربية مثل عام الخط العربي.
ما هي الجهات التي تسهم في دعم الفنانين..؟
وزارة الثقافة والفنون هي أكثر جهة معنية بدعم الفنانين والرسامين على اختلاف تخصصاتهم، من خلال تبنيهم لتنفيذ المشاريع الكبيرة، وكذلك إطلاق المبادرات، والأهم إقامة معارض للفنون بشكل دوري أو سنوي، فالمعارض مهمة في رفع جودة الحياة للمواطنين ومهمة من الجانب السياحي والثقافي لأي دولة.

معيار النجاح

برأيك.. كيف يمكن للفنان والرسام أن يحقق نجاحات؟
بالنسبة لي أرى أن معيار النجاح يختلف من شخص إلى آخر حسب رؤيته وتطلعاته، وأعتقد أن معيار النجاح لدي أن يصل فني إلى أكبر فئة من الناس، وأن يكون نجاحي كرسامة بأكثر من طريقة سواء من خلال قراءة كتبي أو تعلم دوراتي أو اقتناء منتجاتي.
طموحك إلى أين يصل؟
أطمح أن أكون كاتبة تلهم الناس من خلال حثهم على الإبداع وحب الحياة، وأن أؤثر في أكبر فئة منهم سواء من خلال كتاباتي أو من خلال منتجاتي. وأهم شعار في حياتي: «اعمل كفنان وفكر كرائد أعمال»، وبالفعل أنا أطمح أن أعمل دوما كفنان فالفنان يحب الألوان والإتقان ويعبر عن مشاعره بعمله، وكل شخص في الحياة يمكن أن يكون فناناً في عمله. ومن جانب التفكير كرائدة أعمال، أقول لكل شخص حاول دائماً أن تعمل الشيء الذي تحبه أو المجال الذي تجد نفسك فيه واستثمر الموهبة التي تراها لديك، واختم بـ «الشيء الذي تحبه يمكن أن تعيش منه وتعيش به وتعيَش الناس فيه».


الرسم موهبة أعيش فيها
وأعيش بها

وجهات سياحية آسيوية آمنة للعائلات

باعتبار آسيا القارة الأكبر على وجه الأرض، فهي تقدّم الكثير لجميع أنواع المسافرين، بما في ذلك أولئك الذين يسوحون برفقة الأطفال، ويبحثون عن عامل الأمان في الدرجة الأولى عند التخطيط للسفر، بالإضافة إلى النشاطات الممتعة.
هنا لمحة عن ثلاث وجهات لقضاء الإجازات العائليّة في آسيا.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



لقطة في «طوكيو ديزني لاند»

أمٌ صحبة ابنها،
أثناء رحلة في اليابان زمن الجائحة

اليابان..
وجهة صديقة للأسرة

يعدّ السفر إلى اليابان آمن، فنسبة الجرائم منخفضة وتكاد تكون معدومة، والجولة ليلاً لا تعرّض الراغب فيها إلى أي مشكلة، مع ملاحظة أن الأطفال اليابانيين الصغار، يستقلّون القطارات بمفردهم. يرجع السبب إلى أن ضباط الشرطة يتفانون في حماية سلامة المناطق في اليابان، البلد نظيف للغاية حيث مياه الصنبور آمنة للشرب، والمراحيض نظيفة في معظم الأماكن، بالإضافة إلى طهي الطعام جيداً.

اليابان «وجهة صديقة للأسرة» تضمّ العناوين السياحية الجذّابة، ومنها:

- **«طوكيو ديزني لاند»:** يرجع تاريخ افتتاح أوّل حديقة «ديزني» مشيّدة خارج الولايات المتحدة إلى عام 1983، في مكان في طوكيو «منسوخ» من قلعة سندريلا، لو أن الإضافات المتتالية منذ الافتتاح أزالت أوجه التشابه قليلاً.
- **«هاناياشيكي»:** تقع مدينة الملاهي المذكورة، على بعد خمس دقائق، سيراً على الأقدام، من محطّة «أساكوسا» في وسط طوكيو. كانت في الأصل عبارة عن متنزّه للزهور، أمّا اليوم فتضمّ الألعاب ذات النمط الكلاسيكي.
- **«أومي نو ناكاميتشي»:** تتمركز الحديقة في مدينة «فوكوكا»، وتمثّل محطّة إلزاميّة عند زيارة الطرف الجنوبي لليابان، وتضمّ متنزّهاً ترفيهيّاً وحديقة زهور وحديقة حيوان ومجموعة من الملاعب الرياضيّة والمناطق العشبيّة. إلى المشي، يمكن استئجار الدرّاجات عند بوابة الدخول لاستكشاف الحديقة عبر شبكة مسارات ركوب الدرّاجات.
- **«حديقة القرود»:** «جيجوكوداني» هي منطقة ينابيع ساخنة شهيرة تقرب من «ناغانو»؛ يرجع اسم جيجوكوداني (بمعنى وادي الجحيم) إلى البخار والمياه المغلية التي تخرج من الأرض المتجمدة، التي تحيط بها منحدرات شديدة الانحدار وغابات شديدة البرودة. تشتهر «الحديقة» بإيواء عدد كبير من قرود الثلج التي تذهب إلى الوادي خلال الشتاء عندما يغطي الثلج الحديقة. تنزل القرود من المنحدرات شديدة الانحدار والغابات لتستقرّ في الينابيع الحارة، وتعود إلى الغابات الآمنة في المساء.



لقطة في «طوكيو ديزني لاند»

سنغافورة.. من الأماكن الأكثر نظافةً في العالم

بفضل نظام النقل العام الذي يتسم بالفعاليّة وسهولة الاستخدام، والأماكن الواسعة لتناول الطعام في الخارج، ومناطق الجذب الوافرة، تعدّ سنغافورة وجهة مفضّلة للعائلات التي تستكشف آسيا. قد لا تكون الشواطئ هي الأفضل هناك، ولكن العديد من الفنادق ملحقة بها حمّامات السباحة الضخمة.

هناك، يمكن التنزّه على طول رمال متنزه الساحل الشرقي، والقيام بالرحلات إلى منطقة «لازاروس» و«سانت جون» و«بولاو أوبين» المثيرة للاهتمام.

جرائم العنف نادرة في سنغافورة، التي تعدّ واحدة من المدن الأكثر نظافةً في العالم. علماً أن تطبيق القوانين صارم للغاية، ممّا يجعل منها واحدة من أكثر الأماكن أماناً للسائحين. إلى ذلك، المحلّيون ودودون للغاية، وهم يقدّمون المساعدة للسائحين، مع الإشارة إلى أن النقل العام سهل وغير مكلف وآمن، ما يجعله خياراً اقتصادياً للسائحين والسكّان المحليين على السواء.

في الآتي، أبرز الأماكن السياحيّة المُناسبة للعائلات:

- **«يونيفرسال استوديوز سنغافورة»:** كانت افتُتحت في عام 2010 لتضمّ سبع مناطق ذات طابع خاصّ، وممتازة بعدد لا يحصى من الألعاب والعروض، وكلّها مرتبطة بأهم الأفلام الناجحة المنتجة في استوديوهات «يونيفرسال». باعتبار المكان ثاني «متنزه يونيفرسال استوديوز» في آسيا بعد اليابان، هو يمتدّ على 20 هكتاراً، ويحتوي على 18 منطقة جذب أصلية. هناك، يمكن للعائلة قضاء يوم في الحديقة ذات التصميم الدائري، والاستمتاع بجميع الألعاب ومناطق الجذب التي توفّرها.
- **«سنغافورة فلاير»:** هي عجلة دوارة عملاقة تؤمن إطلالات على المدينة: تستوعب المقصورات ما يصل إلى 28 شخصاً أثناء دورانها. عندما افتُتحت في عام 2008، كانت أعلى عجلة في العالم (165 متراً). إلى ذلك، هي تستوعب الضيوف من ذوي الاحتياجات الخاصّة (على الكراسي المتحركة). تقع على «خليج مارينا»، وتحتوي على ثلاث طبقات من المطاعم والمتاجر والخدمات الأخرى.
- **«نايت سفاري»:** سيسعد الأطفال بهذه الرحلة الليليّة التي تقضي بمعاينة الحيوانات.. منذ افتتاح «نايت سفاري» في عام 1984، أصبحت تعدّ واحدة من أفضل مناطق الجذب في سنغافورة، حيث يستمتع أكثر من مليون شخص، سنويّاً، بركوب الترام عبر سبع مناطق جغرافية في العالم. يمكن للزائرين أيضاً القيام بجولة للتعرّف إلى المزيد عن عادات الحيوانات، وعمل المنظمة للحفاظ على الأنواع المهددة من خلال برامج التربية الأسيرة. هناك، تتميز ثلاثة مطاعم بقوائم طعام وترفيه تعكس الحياة في الغابة أو الغابات المطيرة.
- **«حدائق سنغافورة النباتيّة»:** سيقدّر المسافرون ذوو الميزانيّة المحدودة «الحدائق» التي يتحقّق دخولها بالمجان، مع الإشارة إلى أن قسم «حديقة الأوركيد الوطنيّة» هو الأكثر زيارةً. تحتوي الحدائق على أكثر من 60 ألف نوع من النباتات والحيوانات، وهي موطن لأول حديقة أطفال في العالم. المكان سيفتح عينيّ الطفل على الثروة النباتيّة.


طفلة مسرورة بوقتها في أحد منتجعات سنغافورة


جولة في «يونيفرسال استوديوز سنغافورة»

رحلة مميّزة إلى ماليزيا

ماليزيا.. الشعور بالأمان التام

تعدّ ماليزيا واحدة من أكثر الدول أماناً في جنوب شرقي آسيا، لناحية انخفاض نسبة الجريمة فيها، لا سيّما الجريمة ضد السائحين، وبالتالي يمكن لهؤلاء أن يشعروا بالأمان التامّ، مع المشي بهدوء في أي وقت، وفي أي مكان.

المرتفعات الباردة والغابات المطيرة والشواطئ والجزر الاستوائيّة وخليط الثقافات، كلها عوامل تجعل من ماليزيا وجهة غنية بالنشاطات المناسبة لكلّ أفراد العائلة، ومغرية للغوص في تاريخ البلاد.

تشتمل عناوين ماليزيا السياحيّة المناسبة للعائلات برفقة الأطفال:

- **«فرهنتين»:** كانت هذه المجموعة من الجزر الصغيرة ذات مرّة نقطة توقّف للتجّار، الذين يسافرون حول جنوب شرقي آسيا، وهي جزء من حديقة بحريّة أصبحت وجهة سياحية رئيسة في شمال شرقي ماليزيا. يمكن الوصول إلى معظم الجزر، إمّا عن طريق العبّارة وإما بالقوارب الصغيرة المزودة بالمحرّكات، بخاصّة إلى الجزيرتين الكبيرتين Pulau Perhentian Besar وPulau Perhentian Kecil اللتين تستقطبان الأسر، لأداء نشاطات كالغوص والتجديف بالكاياك والتطوع في برامج حماية السلاحف والوصول إلى المناطق التي تأتيها السلاحف لوضع بيوضها، وتوفّران أماكن الإقامة والمتاجر ووسائل الراحة.
- **«بينانج هيل»:** يمكن الوصول إلى قمّة بينانج هيل عبر سكّة حديد «بينانج هيل»، وهي عبارة عن قطار جبلي مائل مكيّف يجعل الصعود الذي يبلغ طوله 20007 أمتار يتحقّق في غضون خمس إلى عشر دقائق. على الرغم من وجود نقاط توقف متوسطة بين المحطة الأساسية وأعلى نقطة، إلا أنها تتم عند الطلب، ويستخدمها في الغالب السكان الذين يعيشون في تلك المحطات.

يوفّر الجزء العلوي من «بينانج هيل» إطلالات خضراء جميلة على المدينة، مع مسار طبيعي بطول 1.6 كيلومتر يجتاز الغابات المطيرة وعدد من الحدائق الاستوائيّة.

- **«لانكاوي سكاي كاب»:** يقوم «التلفريك» برحلة طولها 2.2 كيلومتر بين المحطّة الرئيسة وقمّة جبل «جونونج ماتشينشانج»، حيث تكثر محطّات الجذب، بما في ذلك جسر المشاة. تستغرق الرحلة إلى الأعلى، في الجندول ذي القاع الزجاجي، نحو 15 دقيقة، وتوفّر إطلالات شاملة على الخليج «لانكاوي سكاي كاب» وشلّالات «توجوه تالاجا» والمياه الفيروزية المحيطة بجزيرة «لانكاوي».


نظرة إلى «التلفريك» التابع لـ«لانكاوي سكاي كاب»

بالإضافة إلى الجسر العلوي، تقدّم المحطة العلويّة أيضاً عدداً من وسائل الراحة ومنصّتي عرض ومسار ينزل على طول الطريق إلى المحطة الوسطى عبر الغابة دائمة الخضرة.

- **مرتفعات «كاميرون»:** أنشئت من أجل قضاء وقت في الهواء الطلق، بعد القيام برحلة قصيرة مريحة في ماليزيا. هناك، تتعدّد الأنشطة المناسبة للأطفال، ومنها زيارة مزارع الفراولة ومزارع الفراشات ومزارع النحل، لغرض جعل هذه الفئة العمريّة أكثر انخراطاً في الطبيعة، بالإضافة إلى المرور بمزرعة الشاي التي تعرّف بالثقافة المحليّة.

صناعة السعادة في الأزمات

ابتهاج خليفة Ebtihaj Khalifa
سفيرة ومستشارة السعادة وجودة الحياة
رئيسة مجلس السعادة والتسامح الدولي في فرسان السلام
(البحرين)


@ebtihajkhalifa



عندما نتحدث عن السعادة دائماً ما نربطها بأيام الرخاء والرفاهية، ونتناسى الأزمات التي قد تعصف بحياتنا وكم نحن بحاجة إلى التفنن في صناعة السعادة فيها، حيث تقوى عزيمتنا وإرادتنا ونحن نتخطى التحديات في تلك الأزمات، كم نحن بحاجة إلى أن نستشعر نعم الله حولنا في الأيام العصيبة لندرك معنى الشكر والامتنان لرب العباد، ولن يتأتى ذلك إلا بإحاطة نفسنا بجو مفعم بالإيجابية ورفع مؤشرات الرضاء والقبول الذاتي وبالتالي الوصول إلى مؤشر السعادة الذي نطمح إليه.

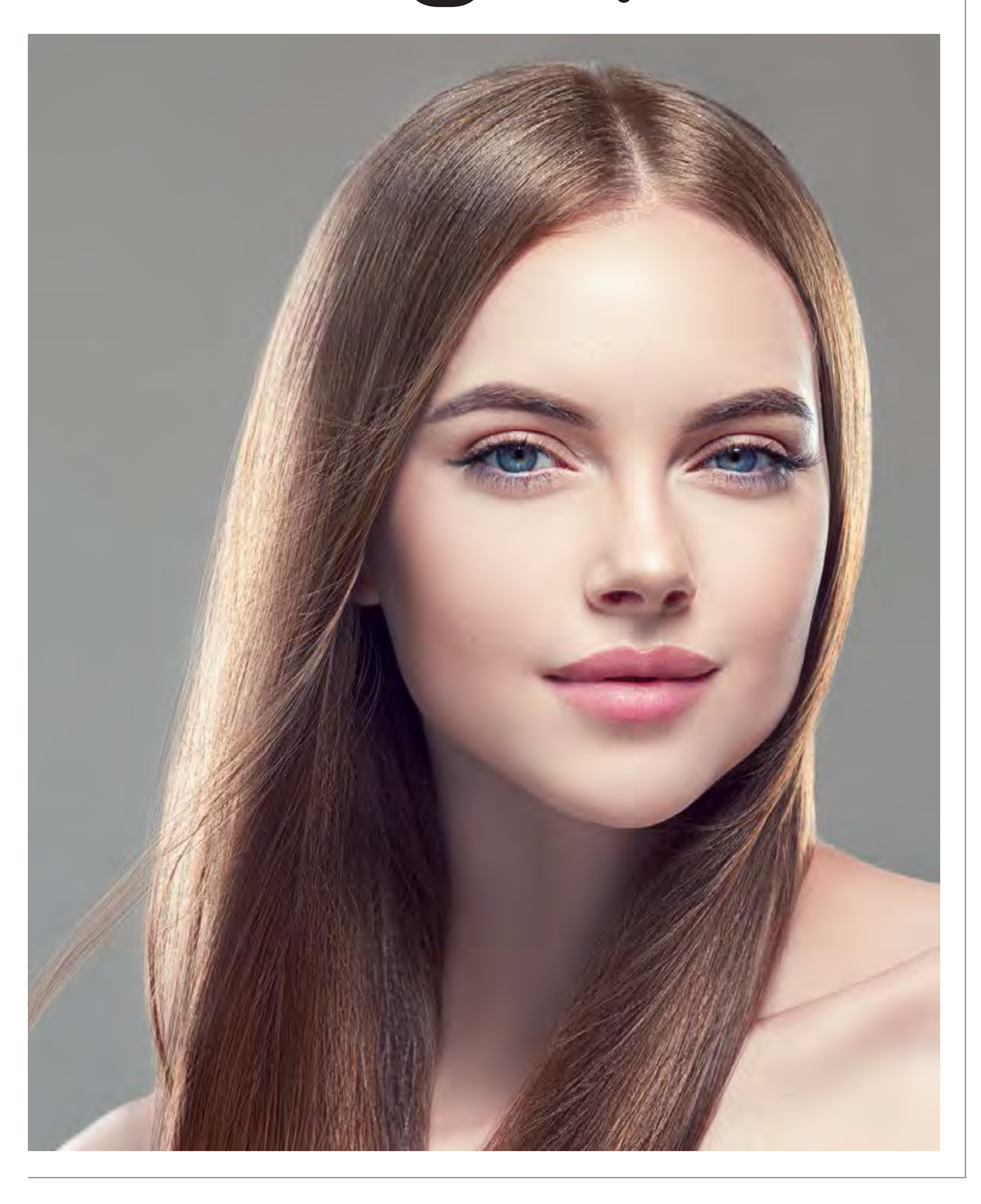
ولعل ما مرت به البشرية منذ 2020 حتى يومنا هذا من جائحة كادت أن تفتك بالكرة الأرضية لولا لطف الله ورعايته لنا، وكما رأينا الجميع أصبح في عنق الزجاجة وأصبحت أمنية الجميع هي الخروج بسلام من تلك الزجاجة، يا ترى ما السبيل في ذلك في ظل الأفكار والوساوس السلبية التي اقتحمت العقل الباطن لمعظم أفراد المجتمعات؟، وكيف نستطيع أن نحول المحنة إلى منحة ربانية؛ نستخرج منها الطاقة الإيجابية.

نستطيع أن نتفنن في صنع كل ما يسعدنا في أزماتنا عندما نتبنى التفكير الإيجابي كمنهج في حياتنا معتمدين على عناصره، وهي الإيمان بأن الله وحده هو مسير أمورنا وفي يده مفاتيح الغيب التي نجهلها، وأيضاً نبتعد عن لوم النفس والاستفادة من كل موقف وتجربة مررنا بها في تلك الأزمة والابتعاد عن العقول السلبية التي تغلق أمامك كل أبواب الأمل، والنظر إلى النصف الممتلئ من كوب الماء والذي سيؤدي إلى الإبداع في رسم أهداف حياتنا المرنة؛ متبنين قيمة العطاء وهو أحد مفاتيح السعادة؛ حيث أن التطوع هو أرقى أنواع العطاء الإنساني، وقد رأينا خلال الفترة السابقة كيف تسابقت الفرق التطوعية في إطلاق المبادرات المجتمعية التي أسهمت في صناعة السعادة المجتمعية، عندما تستيقظ يومياً من نومك اهمس همسات إيجابية في أذنك كل صباح ومساء بأنك على قدر من المسؤولية وبأنك قادر على تحقيق ما تسعى إليه وصناعة النجاح لنفسك، ومساعدة من حولك على الوصول للنجاح بأهداف واقعية وواضحة متلائمة مع الحدث الذي نعيشه مبتعداً عن الماديات والبذخ الذي قد يشوش المعنى الحقيقي للسعادة.. حفزوا بعضكم البعض وانشروا ثقافة الامتنان بين مجتمعاتكم، لا تبخلوا بتقديم الدعم النفسي لبعضكم وبث روح الطمأنينة، وابتعدوا عن الإعلام السلبي الذي كاد أن يدمر عقولنا ويغذيها بالأفكار السلبية، لنستمتع يومياً ببزوغ الفجر وشروق الشمس، ونحمد الله على أننا ما زلنا قادرين على إحداث التغيير، حافظوا على صحتكم فالصحة سر سعادتنا، ولنغذِّ عقولنا بالقراءة ومواكبة المستجدات لنستطيع العيش بأمان في ظل التحديات، ولتكن القوة الناعمة هي الغالبة على تعاملاتنا في مؤسساتنا وعلاقاتنا الأسرية؛ لنستطيع تحقيق التوازن في عجلة حياتنا.

BEAUTY

REPORT

جمال





Aloe Vera
Spectacular Benefits

الألوفيرا.. أفضل علاج لحروق الشمس ولترطيب البشرة

تتعرّض البشـرة إلـى العديد من المشـاكل في فصل الصيـف، من الجفاف إلى حروق الشـمس، فتظهـر باهتـة وغير صحّية. لهـذا تحتاجين إلى علاج سـريع وفعّال يقوم بإعـادة الصحّة إلى الجلد بطريقة سلسة ومنعشة. إنها الألوفيرا العلاج الطبيعي المفضّل لتهدئة البشرة وترطيبها.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

فوائد عديدة

تحتوي نبتة الألوفيرا على خصائص مطهّرة مضادة للفطريات والبكتيريا والإلتهابات، حيث أنّه يحمي ويطهّر البشرة من خلال تشكيل طبقة واقية على سطحها. وقد ثبتت فعاليته في محاربة حبّ الشباب وحروق الشمس، ومكافحته الشيخوخة، وغيرها من مشاكل البشرة. لكلّ هذه الخصائص، اختارته العديد من الشركات في منتجاتها الخاصة بالعناية بالبشرة.

ترطيب البشرة

تفتقد البشرة رطوبتها في فصل الصيف فتميل إلى أن تصبح جافة وخشنة بسبب خسارة الجسم للماء خاصة بفعل التعرّق الشديد، ولعدم تعويض هذا النقص بشرب الكفاية من السوائل. في هذه الحالة، يمكن أن يساعد تطبيق كريمات مرطّبة أساسها الألوفيرا أو مستحضرات مرطبّة أخرى بصيغة هلامية ترطّب البشرة وتعطيها توهّج الصيف! الترطيب بدوره يعالج ويخفّف علامات التقدّم في السن والتجاعيد، لذا فالاستخدام الدوري للألوفيرا سيساعد الخلايا في الحدّ من ظهور التجاعيد والحصول على بشرة شابة.

راحة فورية

إنّ مستحضرات الألوفيرا سواء بالصيغة الكريم أو الجِّل أو اللوشن، توفّر راحة فورية من الطفح الجلدي والحكّة والحروق. وهي تقوم بوظيفة التبريد، ما يجعل هذه النبتة مكوّناً مهدّئاً للبشرة. ضعي كمّية وفيرة من مستحضر أو جلّ الألوفيرا على المنطقة المصابة، واتركيها طوال الليل للحصول على أفضل النتائج.



بلسم بالألوفيرا لعلاج حروق الشمس: أفترصن رسيكيو بالم ويذ ألوي من كلينيك Clinique, After Sun Rescue Balm With Aloe

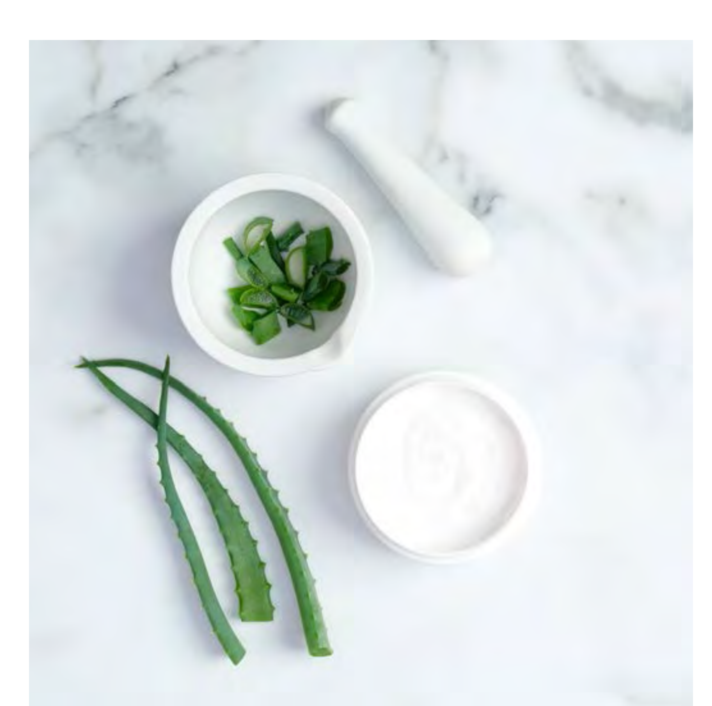
قناع بالألوفيرا والكالندولا يخفّف من تهيّجات البشرة ويرطّبها: كالونديلا أند ألوة فيرا هايدريتيغ ماسك من كيلز Kiehl's, Calendula And Aloe Soothing Hydration Mask

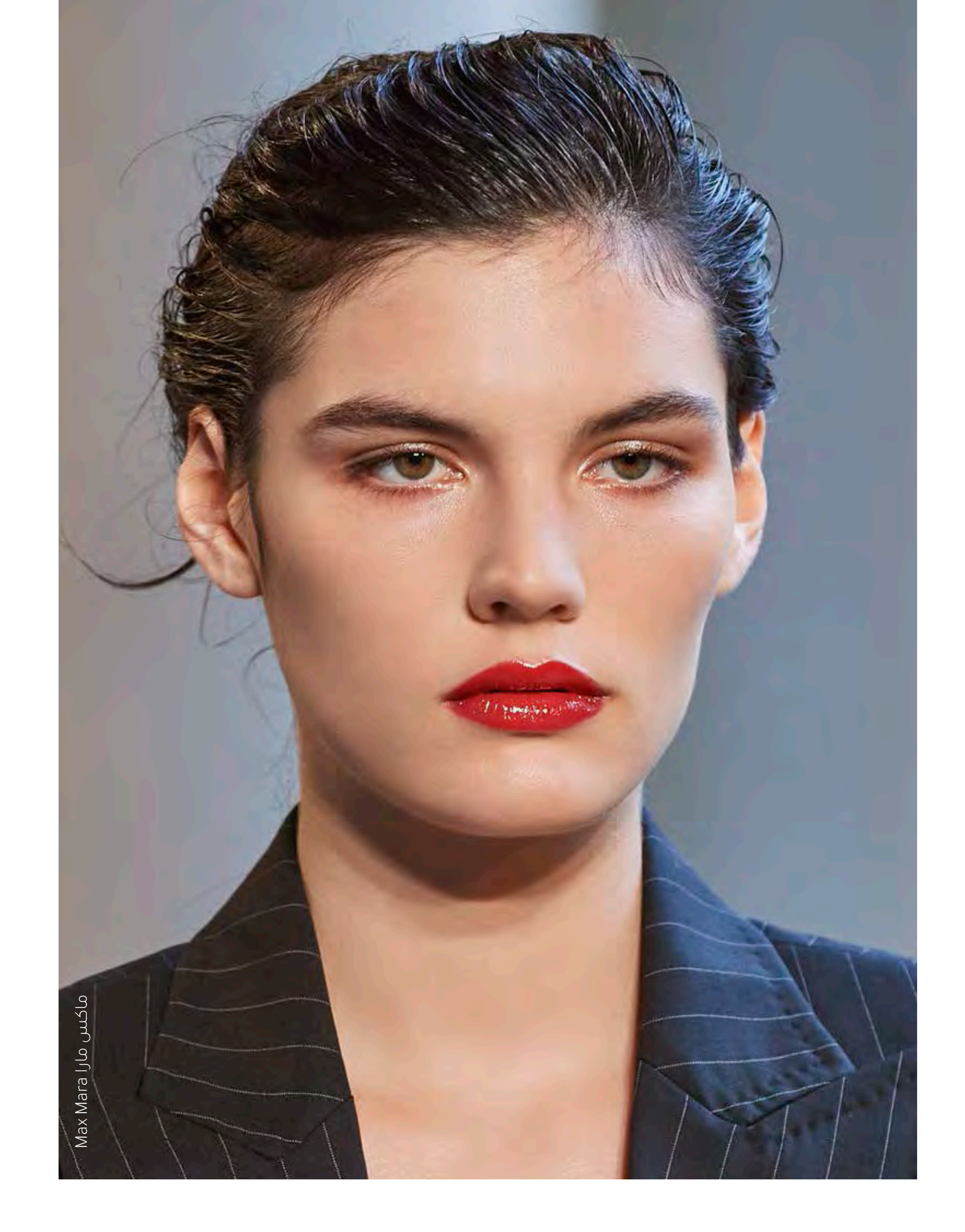
لجميع أنواع البشرة

الألوفيرا مكوّن طبيعي يتوافق مع جميع أنواع البشرة. سواء كانت بشرتك حسّاسة لحروق الصيف، أو أردت ترطيب البشرة الجافة، وكذلك البشرة الدهنية، إنّ هلام هذه النبتة يقلل من ظهور حبّ الشباب الذي يتفاقم في فصل الصيف، بسبب زيادة الإفرازات الدهنية، وبالتالي سيحافظ على مسامك نظيفة وصحية.

علاج حروق الشمس

إنّ مستحضرات الألوفيرا هي الطريقة المثلى لتهدئة حروق الشمس، لاحتواء هذه النبتة على الكثير من مضادّات الأكسدة والمغذّيات وخصائص تخفيف الآلام الطبيعية. حيث أنّها تستخدم لعلاج الحروق الخفيفة، وللحماية أو التقليل من البقع والكلف التي تنتج عن حروق الشمس. إلى ذلك، يحتوي جَلّ الألوفيرا المستخرج من أوراق الصبّار على الليدوكائين، وهو مخدّر طبيعي يساعد في تخفيف الآلام والالتهابات. كما يعمل الجَلّ كطبقة واقية غير دهنية على بشرتك المصابة بحروق الشمس، بفضل غناه بمضادّات الأكسدة، فتلتئم بشرتك بسرعة أكبر.





Max Mara | ماكس مارا

Natural Eyebrows

موضة الحواجب العشوائية الطبيعية

لأنّ رسـم الحواجب من أساسـيات وضع المكيـاج اليومي، خاصة لمـن ترغب اتّباع صيحـة الحواجب العشـوائية الطبيعيـة، نقدّم لك أبـرز الخطوات وأسـهلها أيضاً، لتتألّقي بمظهر عفوي، يبرز ملامح وجهك على طريقة عارضات الأزياء العالمية.

بيروت | ميرنا عبّاس **Mirna Abbas**



1 **جل الحواجب:** تينتد براو جل برونيت من أناستازيا بفيرلي هيلز Anastasia Beverly Hills, Tinted Brow Gel Brunette

2 **قلم تحديد الحواجب:** بيرفكتلي لونغ وير براو من بوبي براون Bobbi Brown, Perfectly Long Wear Brow

3 **قلم تحديد الحواجب:** بريسايزلي ماي براو بنسيل ميديوم بلاك من بنفت Benefit, Precisely My Brow Pencil Medium Black

4 **بودرة تحديد الحواجب:** لا باليت سورسي براو من شانيل Chanel, La Palette Sourcils Brow

خطوات رسم الحواجب

• تخلّصي من الشعر الزائد وتحديداً الشعيرات البعيدة عن رسمة الحاجب.

• لتلوين حاجبيك، يمكنك أن تختاري بين قلم رسم الحواجب أو البودرة، شرط أن يكونا بلون مشابه للون حاجبيك الطبيعي.

• املئي فراغات الحاجب دون أن تضغطي على القلم، حتى تحافظي على لون حاجبيك الطبيعي؛ هنا اعتمدي رسم خطوط تصاعدية تشبه الشعر للحصول على مظهر طبيعي.

• وابتعدي عن رسم الزاوية الداخلية للحاجب كي تتفادي الحصول على ملامح حادة.

• بعد التلوين، استعملي فرشاة الحواجب لتمشيطها، لتخفيف حدّة اللون من جهة، ولرفع الشعيرات باتجاه الأعلى، فتحصلي على مظهر طبيعي وشكل مرفوع للعين.

نصائح هامة

• لا تقومي بتغيير رسمة حاجبيك، واتركي هذه المهمة للمحترفين، لتجنّب إزالة الشعيرات الأساسية، ما يؤدّي الى زيادة فراغات الحاجبين.

• عند رسم الحاجبين، خذي بعين الاعتبار شكل وجهك وملامحك، فقد يكون من الضروري رفعهما لجعل عينيك مفتوحتين وليس ناعستين، أو جعلهما أطول في النهايات لتحسين إطار عينيك.
إذا وجدت أنّ رسم حواجبك جيد، ربّما تحتاجين فقط إلى القليل من جَلّ الحواجب لتثبيتها في مكانها.

• يعدّ جَلّ الحواجب خياراً فعّالاً لأنّه يعمل على ملء الحواجب وتحديدها بشكل طبيعي جدّاً، من دون منحك مظهراً قاسياً. استخدمي جَلّ الحاجبين مباشرة على الحواجب، وابدئي من ثلث المسافة حول بداية قوس الحاجبين. كذلك، ضعي معظم الجَلّ الموجود على الفرشاة على المنطقة التي تحتاج الى تحديد ورَفع. بعدها، مرّري ضربات قصيرة تصاعدية باستخدام الفرشاة.

• لفتح العينين الصغيرتين طبّقي الهايلايتر في وسط الحواجب؛ للعينان المتقاربتين، سلّطي الضوء على زاوية العين فتبدو العينان متباعدتين. وفي الأحوال كافة، طبّقي الهايلايتر على حاجبيك، وفق مواصفات وجهك وعينيك.

Face Toner

التونر بين العناية بالبشرة والتمهيد للمكياج



يعتبر تونر الوجه من المسـتحضرات التي ينبغي أن تستعين بها المرأة في روتينها الجمالي اليومي؛ نظراً لفوائده في تعديل مسـتوى حموضـة البشـرة، وتنظيفهـا بعمق. فيمـا يأتي، تطلعنا خبيـرة المكياج فيـكي رشـيد طعمـة، حـول كيفيـة الاستفادة من فوائد التونر الجمالية.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

كيف اختار التونر المناسب لنوع بشرتي؟

البشرة الجافة:
عـادةً، تتعـرّض البـشـرة الجـافة الى الجـفاف مقارنة بغيرها من البـشـرات. لـذا، ينصح باختيار تونر يحتوي على خصائص مرطّبة، كمادة الجلسرين أو مادة الهيالورونيك، وأيضاً البابونج والفيتامين E، التي تُعيد الترطيب إلى بشرتك.

البشرة الدهنية:
تعاني البشرة الدهنية من زيادة إفراز الزهم، مما يؤدّي الى اتساع المسامات وتراكم الأوسـاخ وحتى ظهور البثور وحبّ الشباب. لذلك، يفضّل اختيار تونر يحتوي على خصائص تحدّ من إفراز الزيوت كحمض الجليكوليك وحمض الساليسيليك.

البشرة المختلطة:
البشرة المختلطة هي مزيج ما بين البشرة الدهنية والجافة. يمكنك اختيار تونر يحتوي على مـواد مضادّة للأكسدة وخالٍ من الزيوت والكحول؛ لتفادي إفراز الزيوت في البشرة.

البشرة العادية:
تناسب البشرة العادية أغلب أنواع التونر، حيث أنّ جميعها سيمنح وجهك الإشراق والنضارة.

البشرة الحسّاسة:
البشرة الحسّاسة أكثر عرضة للإصابة بالحروق والاحمرار. ولتفادي هذه المشكلات، ينصح باختيار تونر خالٍ من الكحول يحتوي على خصائص مهدّئة كالألوفيرا. كما يفضّل تجنّب مستحضرات التونر التي تحتوي على مواد كيميائية وعطور اصطناعية.


خبيرة المكياج فيكي رشيد طعمة

ما هو؟

التونر هو سائل يحتوي على الهيدروجين والأكسجين (بحسب نوع التونر)، والأحماض، ومضادات الأكسدة، ومضادات الالتهاب، والـغـلـيـسـريـن. وهـو سـائـل سريع الامـتـصـاص، تكمن وظيفته الأساسية في تعديل مستوى حموضة البشرة PHK، وهو الرقم الهيدروجي للبشرة الذي يشير على نسبة الحموضة فيها، ويتراوح هذا الرقم ما بين 0 و14، حيث يكون رقم 7 هو المستوى الأكثر حيادية. وكلما كانت الحموضة مناسبة للبشرة يكون مؤشر تعرّضها للعدوى وإفـرازات الزيت المفرطة، قليلاً أو معدوماً. لذلك، فإن استخدام تونر للوجه في روتين العناية بالبشرة يساعد في موازنة الرقم الهيدروجيني للبشرة، وبالتالي جعل مظهرها أكثر حيوية ونعومة.

فوائده على البشرة

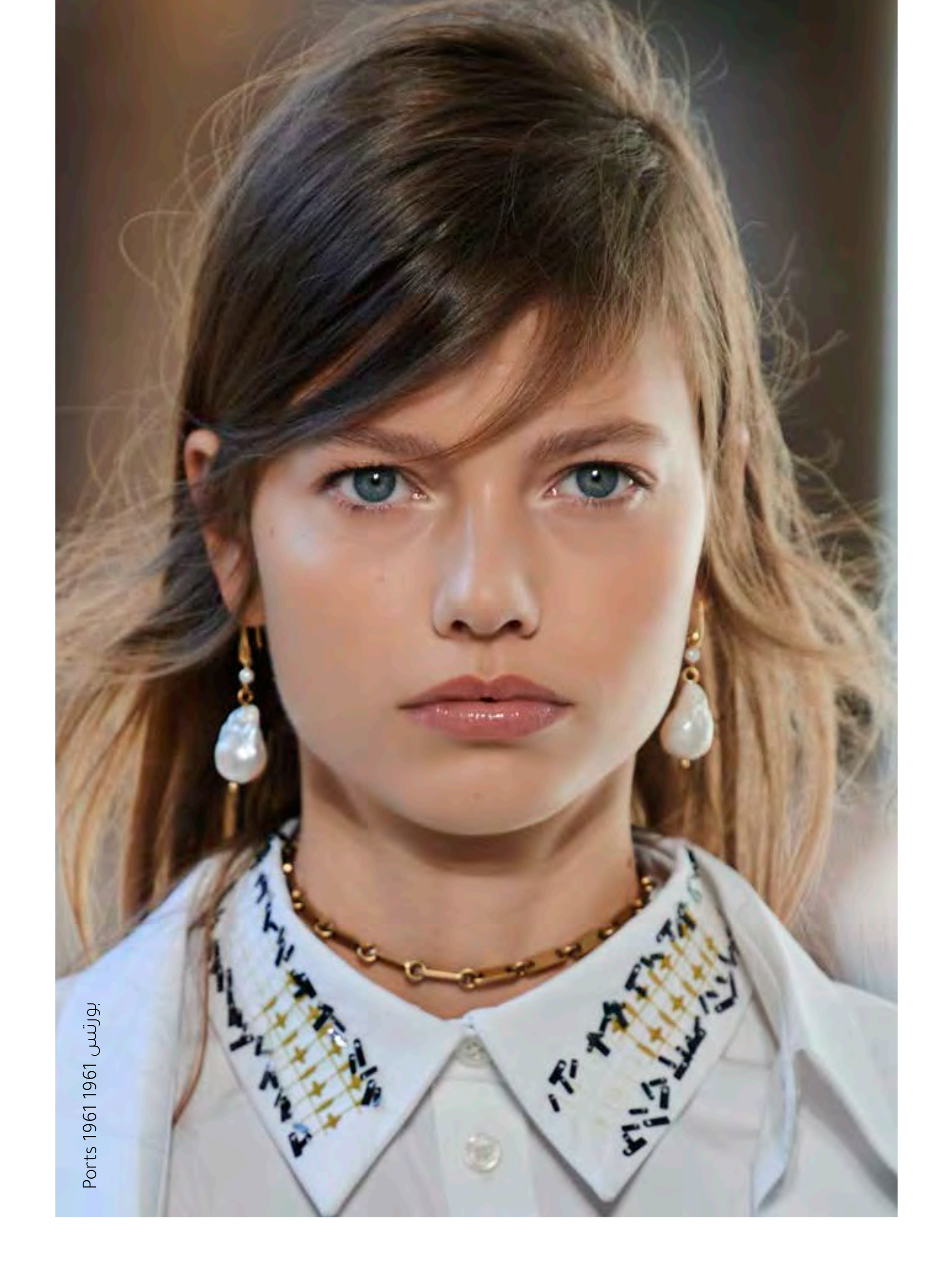
يساعد التونر في تنظيف البشرة بعمق وإزالـة الأوسـاخ الزائدة، وأيـضـاً إغـلاق المـسـام. وهـو مفيد خـصـوصـاً للـبـشـرة الدهنية المعرّضة لحبّ الشباب. وبالتالي، يجعل التونر البشرة تبدو أكثر إشراقة وصحة. كما يعمل على شدّ وتضييق مسامات البشرة، وعلى الحدّ من تراكم الزيوت والأوساخ على البشرة، ومنع احمرار البشرة والالتهابات جرّاء المسامات الواسعة، مما يمنح البشرة مظهراً أكثر نظافة وأقل دهنية.

بالإضافة إلى ذلك، يخفّف التونر من ظهور البثور وحبّ الشباب، ويوفّر ترطيباً فعالاً للبشرة، محافظاً على مرونتها وشبابها. كلّ ذلك بسبب احتوائه على الفيتامين E الذي يغذّي البشرة، ويمنع ظهور التجاعيد المبكرة.



اخترنا لك

1 تونر قابض خفيف يساعد في شد المسام ويزيل لمعان البشرة: فيتو-بلان لايتنينغ تونيك لوشن من سيسلي Sisley, Phyto-Blanc Lightening Toning Lotion
2 تونر ملطّف للوجه خالٍ من الكحول: تونيك كومفورت هايدرايتنغ فاشيال تونر من لانكوم Lancôme, Tonique Confort Hydrating Facial Toner
3 تونر لإزالة المكياج والأوساخ: لوتونيك إنفيغورايتنغ تونر من شانيل Chanel, Le Tonique Invigorating Toner



Ports 1961 بورتس 1961

Best Blushes for Every Skin Tone

اختيار لون ونوع البلاشر الأنسب لبشرتك

لا يكتمـل مكياجـك من دون اضفاء لمسـات من السـحر على وجنتيك الـذي يتمثّل بتطبيق أحمر الخدود البلاشر، سواءً كان قوامه بودرة أو كريمياً. لتسليط الضوء على جمال الوجنتين وإبرازهما بشـكل جذاب، اكتشـفي أهمّية البلاشـر، وأيّ نوع منه هو الأنسب لبشرتك مع المدرّبة وخبيرة التجميل السعودية نوف عبدالله.

بيروت ا زينة حاموش Zeina Hamouche




بورتس Ports 1961 1961

اختيار البلاشر حسب نوع البشرة

يتوفّر البلاشر بألوان كثيرة صحيح، ولكن تختلف أنواع تركيبته حسب نوع البشرة التي ستطبّقه عليها. فهناك البلاشر الكريمي السائل، والبلاشر البودرة وأيضاً البلاشر الجَلّ. ويختلف كلّ نوع من حيث الملمس والخامة، لامعاً كان أو مطفأ، وحتى خفيف اللمعان. فكيف يتمّ الإختيار بين كلّ هذه الأنواع؟ إليك الدليل المفصّل:

البشرة الجافة: استخدمي البلاشر الكريمي الغني بخصائص مرطّبة تساعد في ترطيب البشرة الجافّة وزيادة ليونتها.

البشرة الدهنية: هذه البشرة الدهنية تفرز الزهم، ما يجعلها تبدو لامعة. لذا، يُنصح باختيار البلاشر بتركيبة البودرة، للحدّ من الزيوت حول منطقة الخدّين.

البشرة المختلطة: عادةً ما تعاني هذه البشرة من الجفاف في منطقة الخدود، على عكس مناطق أخرى من الوجه، كالأنف والذقن والجبين التي تكون دهنية. لذا، يُنصح باختيار البلاشر بتركيبة كريمية.

البشرة العادية: يناسب هذه البشرة جميع أنواع البلاشر، سواء كان بتركيبة بودرة أم كريميّة.

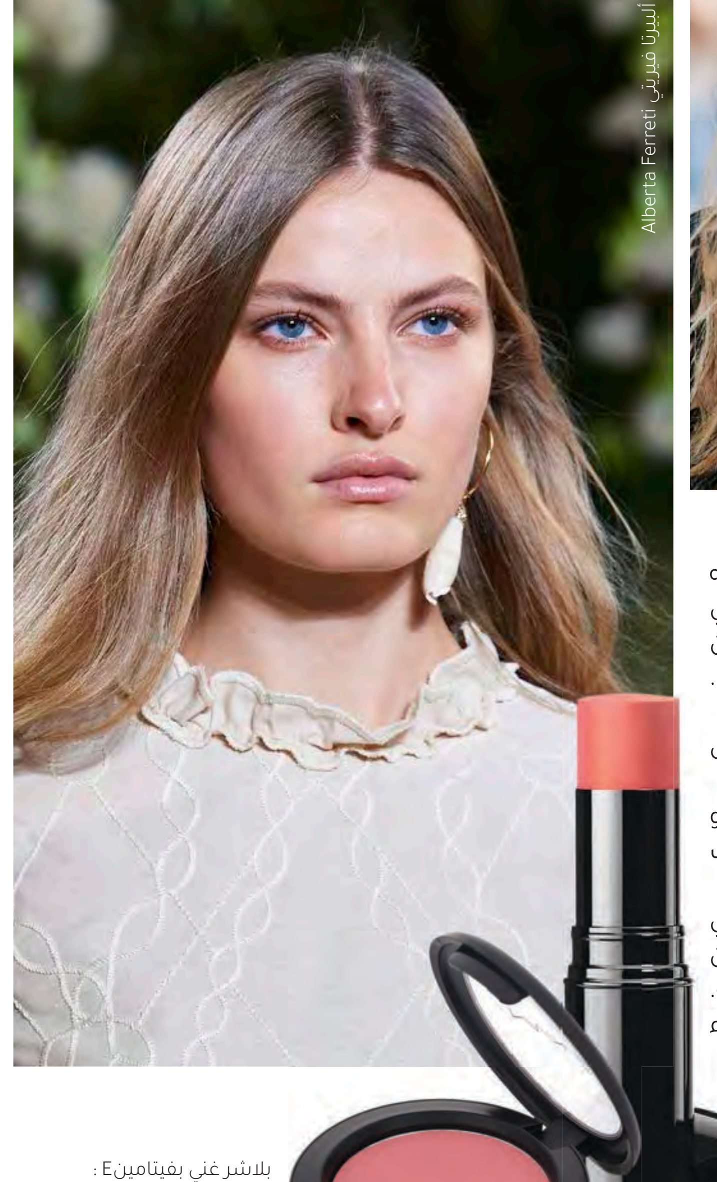
Fair Skin

ألوان البلاشر المناسبة للون البشرة

البشرة الفاتحة أو البيضاء:

يناسبها ألوان البلاشر الوردي الناعم، أو الخوخي. فهذه الألوان تمنح بشرتك الإشراق والحيوية. احرصي عند تطبيق البلاشر على وضع كمّية خفيفة لإطلالة طبيعية.

نصيحة: عند تطبيق البلاشر، يفضّل وضع طبقة واحدة خفيفة على عظمتَيّ الخدّين، لابراز جمال الوجه ومنحه المزيد من الإشراق والنضارة بعيداً عن التكلّف والمبالغة.



ألبرتا فيريتي Alberta Ferreti

بلاشر بتركيبة كريمية: لي بيج هيلثي غلو شير كولور ستيك من شانيل
Chanel, Les Beiges Healthy Glow Sheer Colour Stick

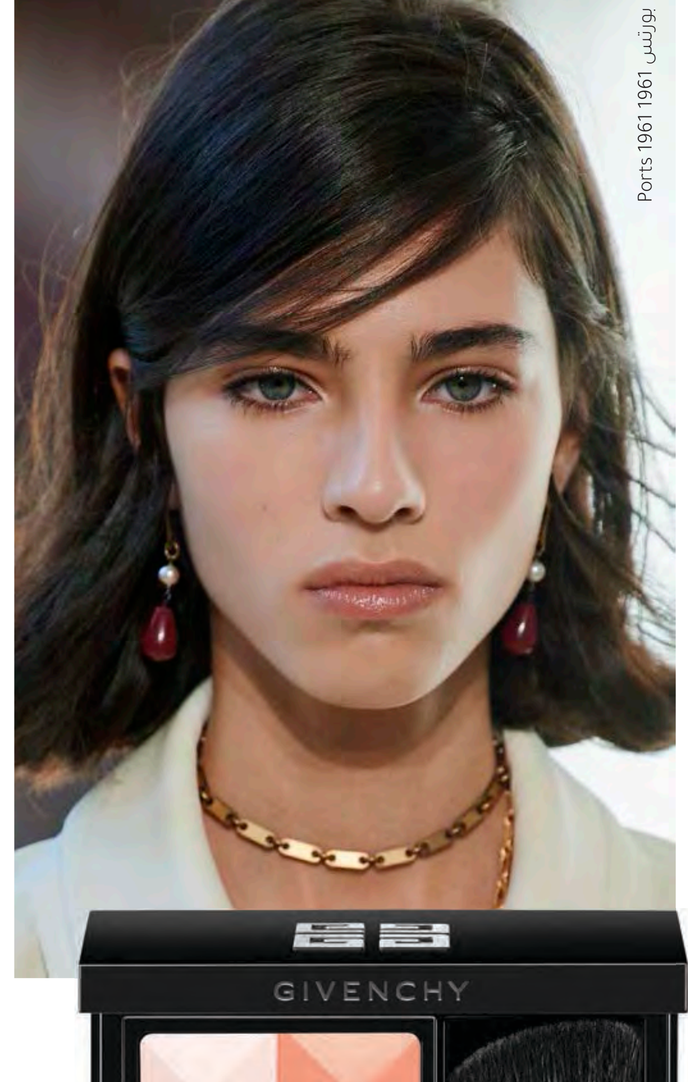
بلاشر غني بفيتامين E: لونغ لاستينغ باودر بلاش من ماك MAC, Long Lasting Powder Blush

Medium Skin

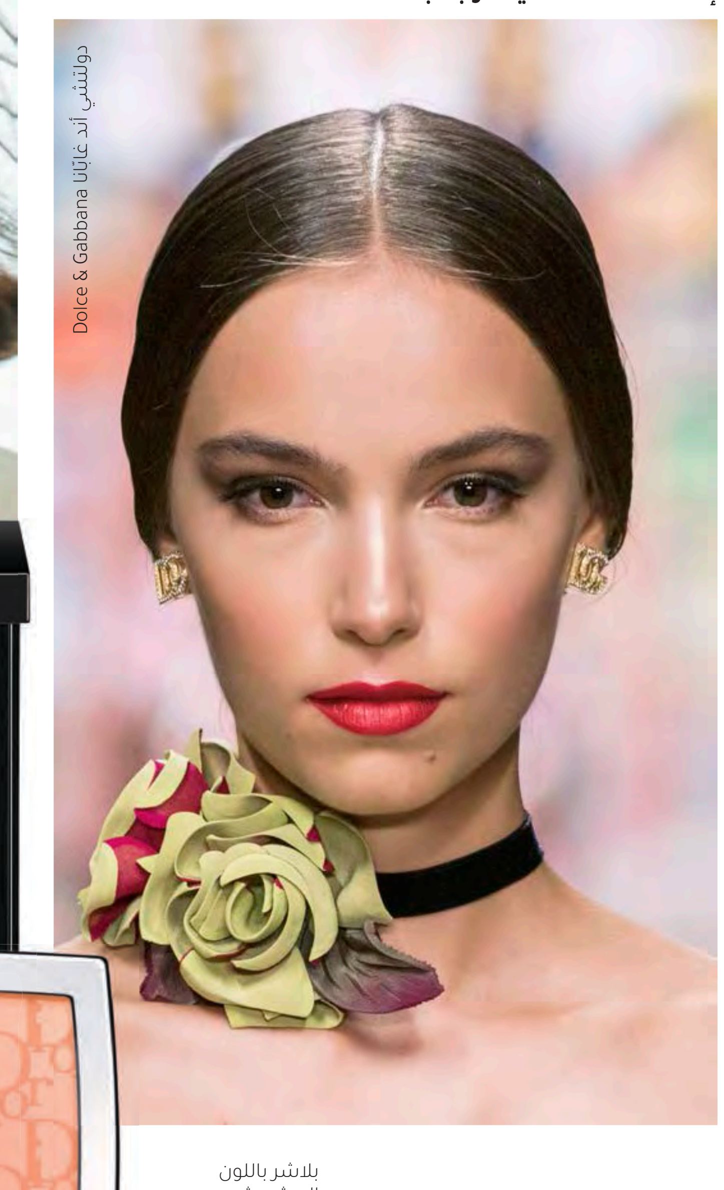
البشرة القمحية أو الحنطية

ألوان البلاشر التي تليق بالبشرة الحنطية تحمل نغمات مشمشية ودراقية ووردية. وأيضاً يُمكن اختيار البلاشر بين البرونزي المائل الى القليل من الوردي الخفيف.

نصيحة: عند تطبيق البلاشر، يُنصح بوضع أكثر من طبقة من البلاشر على عظمتَي الخدود، للحصول على الدرجة المرغوب بها. أما للمناسبات، فيمكنك اختيار درجات البنفسجي مع اللون البرونزي، والذي يمكن تطبيقه على العيون أيضاً، ليمنح إطلالتك لمسة أنيقة وجذابة.



بورتس 1961 Ports 1961

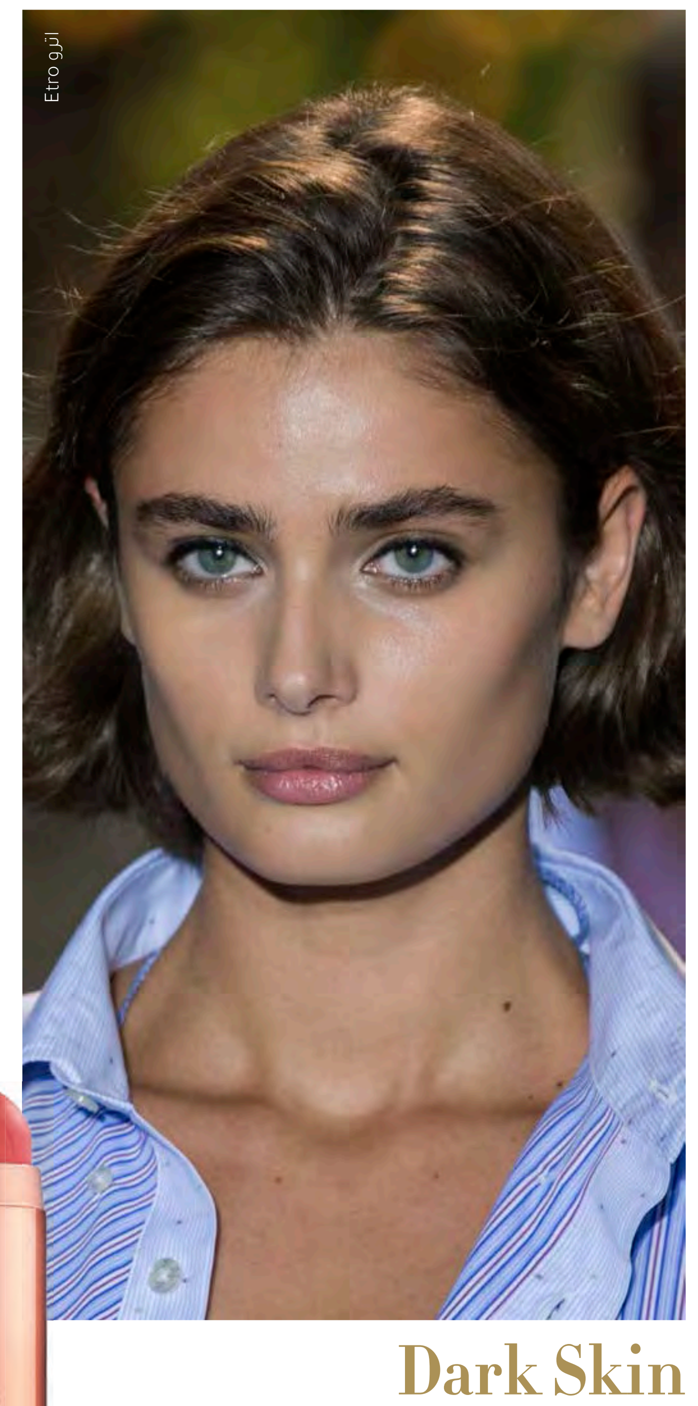


دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana

بلاشر باللون المشمشي: بريزم بلاش نمبر 5 سبيريت من جيفنشي
Givenchy, Prisme Blush N°5 Spirit



بلاشر باللون المشمشي: باكستيدج روزي غلو بلاش من ديور
Dior, Backstage Rosy Glow Blush


Etro اترو

البيرتا فيريتي Alberta Ferretti

Dark Skin

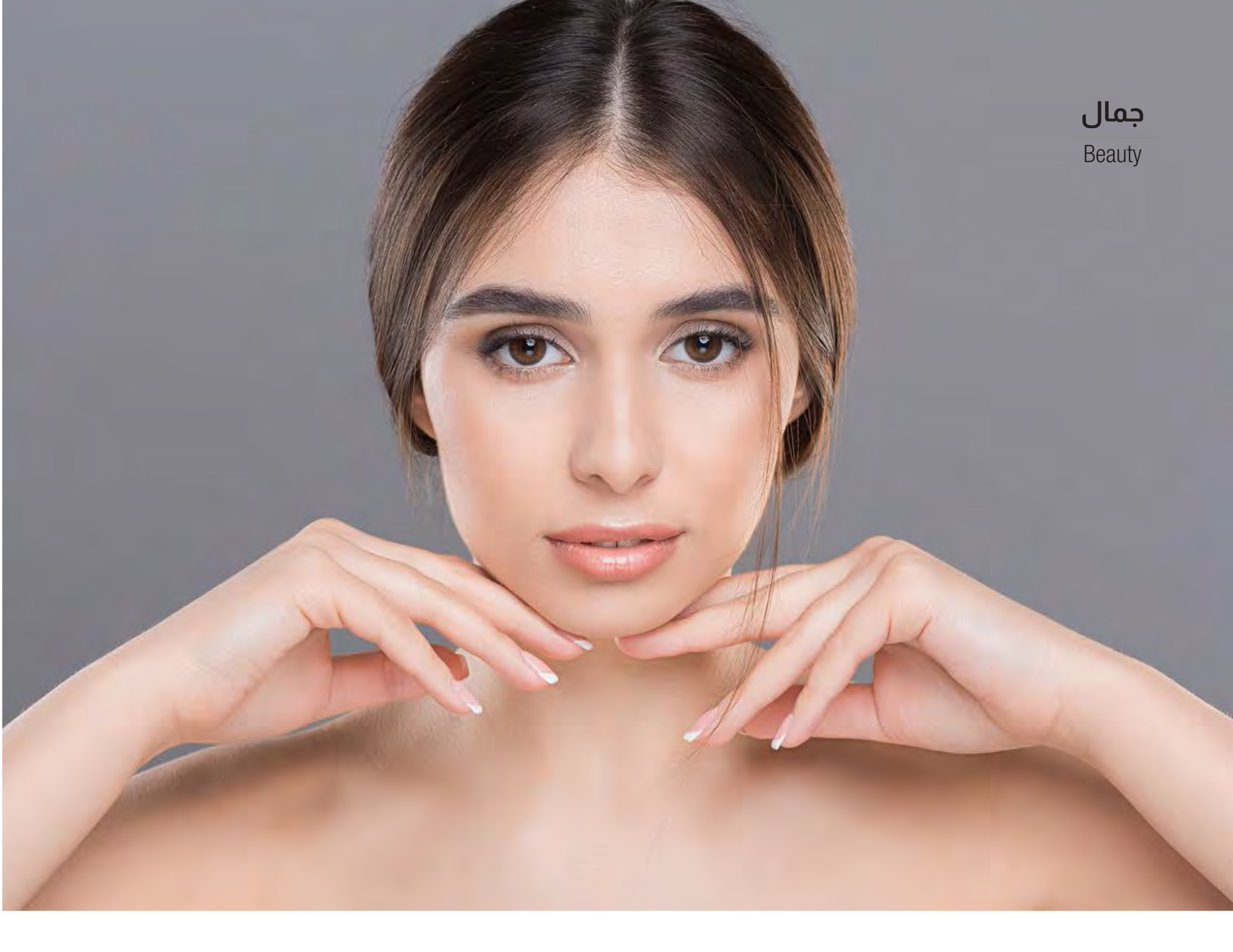
البشرة السمراء

يليق بالبشرة السمراء البلاشر بتدرّجات البرتقالي، والأحمر، والبرونزي المائل إلى البني الخفيف، والألوان الترابية.

نصيحة: تجنّبي البلاشر ذا الألوان الداكنة، كونه يجعل بشرتك تبدو باهتة وغير جميلة. ولإبراز جمال وجنتيك، طبّقي البلاشر باللون الأحمر المائل إلى الفراولة. أما للمناسبات والسهرات، فاختاري الألوان البرونزية، التي تمنح بشرتك إشراقة طبيعية.

بلاشر بـ 3 ألوان مختلفة يحتوي على هايلايتر: فوروسكوب تشيك باليت من بنفت، Benefit, Fouroscope Cheek Palette

بلاشر كريمي يضيء الخدود: بيتش ستيك من شارلوت تيلبوري Charlotte Tilbury, Beach Stick



How to Reduce your Double Chin

أحدث تقنيات التجميل للتخلّص من الذقن المزدوجة

تعتبر السيدات كما الرجال، أنّ الذقن المزدوجة هي أولى الدلالات على اكتساب الوزن الزائد. وإذا كانت هذه الحالة ترتبط فعلًا بالوزن الزائد، إلا أنّ بعد سؤالنا طبيب التجميل د. ناصيف غبالي، اتّضح أنّ لهذه الحالة أسباب أخرى تؤدّي إلى حدوثها كذلك. لنتعرف في التالي على هذه الأسباب ووسائل التخلّص منها بالطرق التجميلية.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas


د. ناصيف غبالي

ما هي الذقن المزدوجة؟

هي عبارة عن وجود أو ظهور سماكة في طبقة الجلد أو انتفاخ في منطقة أسفل الذقن، وهي حالة شائعة تظهر نتيجة وجودة طبقة من الدهون أسفل الذقن وقد تكون واضحة من دون اللجوء إلى حَني الرأس.

أسبابها

تتعدّد الأسباب والمشكلة واحدة، فتعرفي إليها لمعالجة حالتك بالطرق اللازمة:

زيادة الدهون: يعتمد ظهور الذقن المزدوجة على طبيعة توزيع الدهون في الجسم، إذ تتجمّع الدهون لدى بعض الأشخاص في الوجه بشكل خاص.

علامات الشيخوخة المبكرة: مع التقدّم في العمر يبدأ مستوى الكولاجين بالإنخفاض في الوجه، وتبدأ البشرة بفقدان مرونتها فتترهّل، من ثم تظهر الذقن المزدوجة بشكل أوضح.

شكل الوجه: يعدّ أحد أسباب ظهور هذه المشكلة، بحيث تمتلك بعض النساء عضلات ضعيفة في الفكّ، ما يضاعف فرصة ظهور الذقن المزدوجة.

وضعية الوجه: الكثيرات منا تقمن بحَني الرقبة عند استخدام الهاتف، والأمر نفسه خلال ممارسة عملنا لفترة طويلة على شاشات الكمبيوتر، ما يزيد من فرصة ظهور الذقن المزدوجة.

عامل الوراثة: تمتلك بعض العائلات جينات تساعد على ظهور الذقن المزدوجة، وتكون متعلّقة بحجم العظام، تجمع الدهون في الذقن والقابلية على زيادة الوزن، وهنا يكون جميع أفراد العائلة بذقن مزدوجة من الصغار للكبار.

علاجات تجميلية للتخلّص من الذقن المزدوجة

يقول د. ناصيف غبالي أنّ: «العلاج يكون بحسب نوع المشكلة وأساسها، وهنا يبدأ العمل بشكل تدريجي بالخطوات التالية لتحصل المرأة على نتيجة مميّزة: ذقن مثالية وفك منحوت».

هنا يعددّ الطبيب التجميلي ما يجدر القيام به في هذه الحالة:

• ضرورة اتباع حمية غذائية مناسبة لتخفيف الوزن الزائد، وتقليل نسبة الدهون في الجسم عامة، وفي الذقن خاصة.

• تذويب شحوم الذقن من خلال حقن هذه المنطقة بمادة حمضية Deoxycholic acid، والتي يفرزها عادة الجسم لهضم الدهون في الأمعاء.

• شفط الدهون بالطريقة الجراحية، وهنا يتم التخلّص من الدهون التي يصعب تفكيكها.

• تحديد الفكّ بحقن الفيلرز، في حال كانت المريضة تعاني من عدم تحديد فكّها، أو إذا كان ذقنها مائلاً إلى الخلف، وهنا تظهر النتيجة مباشرة بعد العلاج.

لكلّ سبب علاج تجميلي هادف

في حال كان سبب الذقن المزدوجة هو ترهّل البشرة، فالعلاج يختلف، ويكون على الشكل التالي:

في مرحلة الترهّل الأولية يتمّ حقن الذقن بمحفّزات الكولاجين skin boosters التي تساعد على تسميك البشرة، وبالتالي تخفيف الترهّل. كما يمكن للطبيب المعالج شدّ البشرة من خلال استعمال الخيوط الخاصّة بذلك، وهنا على المراة أن تعي أنّ لهذه التقنية مدّة زمنية، ويجب المواظبة على تجديدها كلّ 3 أشهر تقريباً.

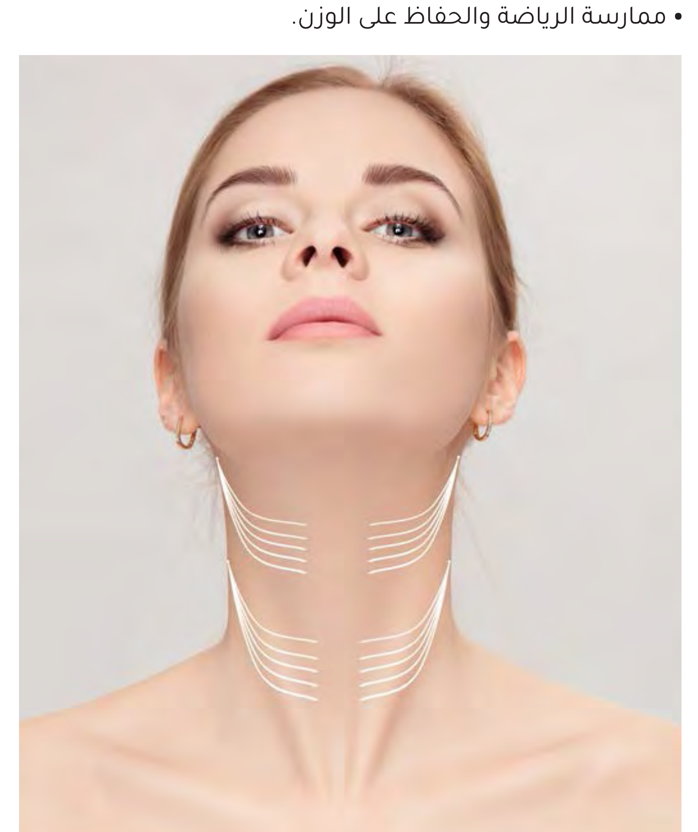
في الحالات المتقدمة لترهّل بشرة الذقن:

يلجأ الطبيب إلى التجميل الجراحي، وهنا يقوم بالتخلّص من الجلد المترهّل جراحياً ويقوم بشدّ البشرة وتجميلها، ورفعها.

للحفاظ على النتيجة

ينصح دكتور ناصيف غبالي:

• باللجوء دائماً إلى طبيب مختص.
• المداومة على وضع كريمات الوجه والعنق.
• وضع كريمات الحماية من الشمس.
• ممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن.



عوارض التوتر
متى نحتاج إلى استشارة المعالج النفسي؟

سواء تعلّق الأمر بـ «المستقبل الغامض»، أو بتهديد جائحة «كورونا» وظائفنا ومعاشنا، أو بعلاقتنا «المتراجعة» مع محيطنا، أو بصعوبة التواصل مع الناس، لا يعوز المرء سبباً للتوتّر. وفيما يحسن البعض قراءة مشاعره، ويعرف أنّه يمرّ في مرحلة تستدعي منه العناية بذاته، يجهل البعض الآخر ذلك لتتفاقم حالته، وتزيد معاناته، ومنغّصات يومه. في الآتي علامات تدلّ إلى أن حالة المرء المتوتّرة تستدعي استشارة المعالج النفسي.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



في لقاء مع «سيدتي»، تشرح المعالجة النفسيّة تاتيانا نصّار أن «المواقف والأزمات التي لا يقوى المرء على السيطرة عليها، تؤثّر فيه سلباً، وتولّد الغضب في نفسه»، مضيفة أنّه «طالما أن المرء لا يعبّر عن غضبه وحزنه في العلن، فإنّهما يتنكّران بزيّ التوتّر».

مراحل التوتّر
عند التوتّر، يتشنّج كفّا اليدين، والمنطقة المحيطة بالعينين والفم، لينتقل الشدّ العضلي بعد ذلك إلى الذراعين، فإلى أعلى الذراعين والكتفين والرقبة والصدر والمعدة والظهر.


تاتيانا نصّار

المعالجة النفسيّة تاتيانا نصّار:
طالما أن المرء لا يعبّر عن غضبه وحزنه في العلن فإنّهما يتنكّران بزيّ التوتّر

ومع تشنّج عضلات الجسم، يحتاج الأخير إلى كمّية وافرة من الدم بغية تغذية العضلات، لا سيّما الكبيرة منها. ونتيجة لذلك، ينبض القلب نبضاً سريعاً، ويطلب الجسم كمّية أكبر من الأُكسجين، الكمّية التي يحاول المرء تأمينها عن طريق التنفّس السريع، مع فتح الفم أيضاً لهذا الغرض، ليضيق النفس جراء ذلك، ويجفّ الفم. إلى ذلك، لا مفرّ من التعرّق الشديد.

في هذه المرحلة، تعلم «اللوزة الدماغيّة» المرء بأن ثمة «خطر محدق»، وترشده إلى ضرورة التحرّك، ليختر بدوره محاربة الخطر، أو على النقيض من ذلك الهروب منه. وفي حال لم يستغرق المرء بعض الوقت للكشف عن مشاعره، والتعرّف إلى مسبّب حالته، وعلاجها (محاربتها)، لا بدّ أن تتطوّر الحالة، ليعرف المصاب آلام المعدة (غالبًا يستعصي تفسيرها على الطبيب المتخصّص في أمراض المعدة والجهاز الهضمي، بعد إجراء الفحوص)، وكثرة مرّات دخول الحمّام والإسهال (أو الإمساك) والقولون العصبي.

مع تجاهل العوارض المتركّزة في المعدة، والمشيرة إلى مستوى متقدّم من التوتّر، سيشكو المصاب من الرؤية المغبّشة، وحتّى المعتمة، كأنه يسير داخل نفق مظلم، بالإضافة إلى طنين الأذنين، والتشوّش وعدم التركيز والصداع والدوخة وتنميل الجسم.

الجسم قبل العقل

توضّح المعالجة نصّار أن «الجسم يعرف عوارض التوتّر قبل العقل، أي أن العلامات الدالّة إلى الحالة مصدرها الجسم، كالتشنّج العضلي أو نبض القلب السريع أو جفاف الفم أو وجع المعدة أو الغثيان أو الاستفراغ...»، لافتة إلى أن العوارض المذكورة آنفاً لا تطال الجسم مجتمعة، وهي تختلف من شخص إلى آخر، كأن يشكو مصاب من أوجاع المعدة غير المبرّرة، فيما يعاني آخر من التشنّج العضلي الذي يلازمه لأيّام وأسابيع.

وإذا كانت السيطرة على التشنّج العضلي ممكنة عن طريق التمرينات المخفّفة المتوافرة «أونلاين»، فإنّ مشكلات المعدة وتغبش الرؤية تؤشّر إلى مرحلة متقدمة من التوتّر تحتاج إلى تدخل المعالج النفسي.

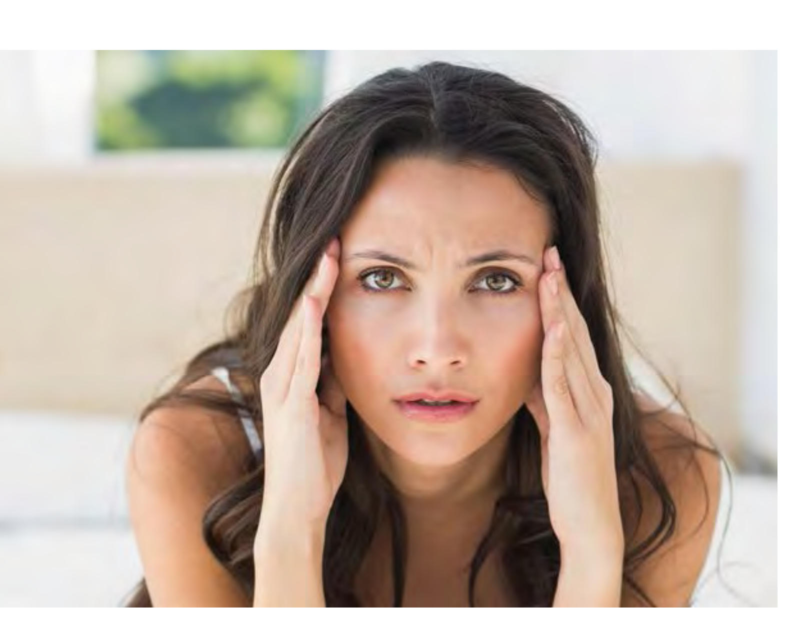
نوع الشخصيّة

تبعاً لنوع الشخصيّة والمحيط وتجارب المرء والحالات التي سبق أن مرّ بها وثقافته النفسيّة، يمكن أن يسيطر على الحالة المتوتّرة، أو على النقيض من ذلك «تطحنه».

علامات تستدعي الاتصال بالمعالج النفسي

تعدّد المعالجة النفسية تاتيانا نصّار العلامات التي تستدعي أن يتصل المرء بعيادة المعالج النفسي:

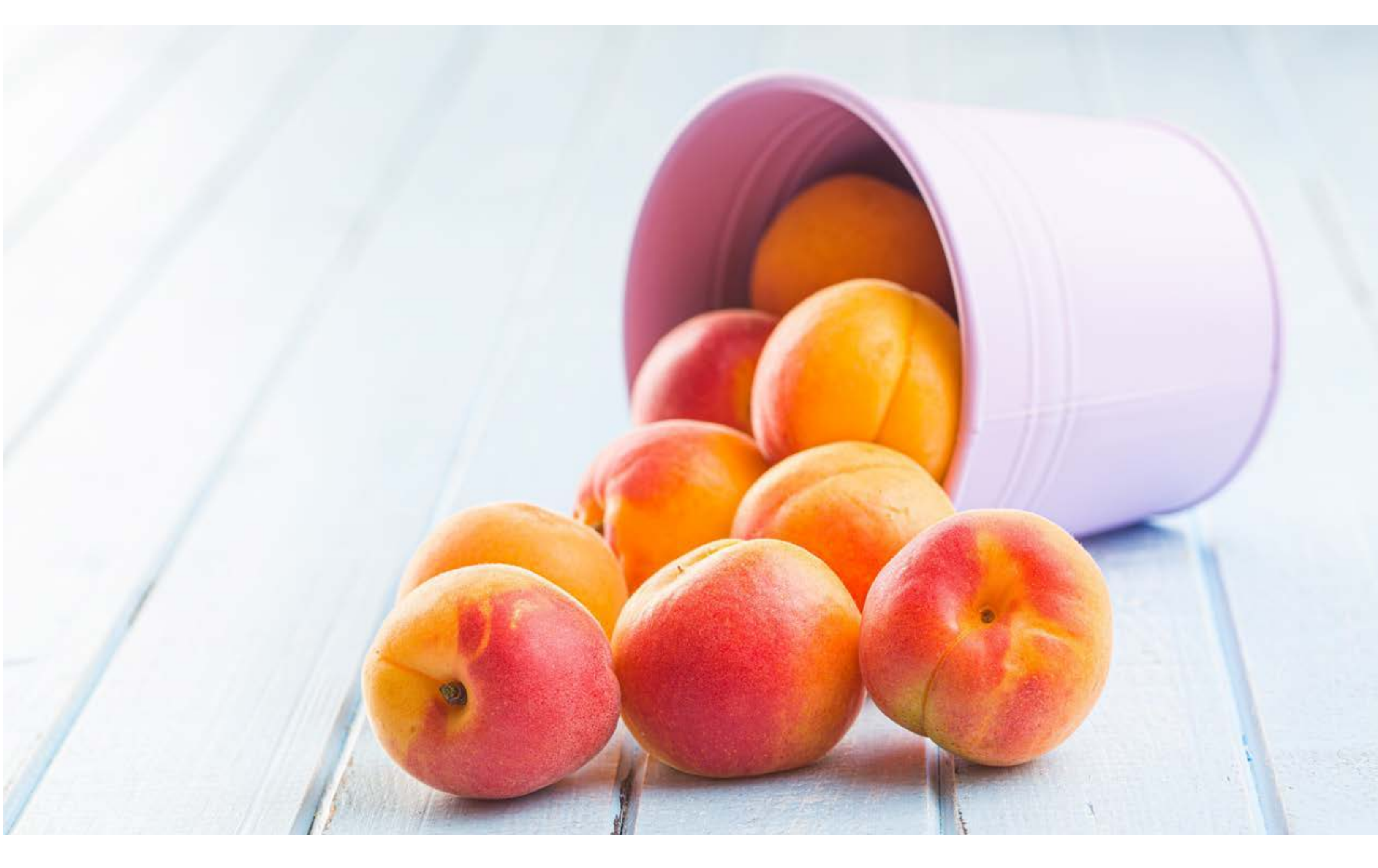
- **عوارض التوتّر المتمثّلة، في: التشنّج العضلي وهزّ الرجلين ونبض القلب السريع وجفاف الفم وضيق النفس.**
- **الألم المعدي الذي لم يفسّره الطبيب أو تكشف الفحوص عن سبب عضوي له.**
- **كثرة مرّات دخول الحمّام، من دون الإصابة بعدوى.**
- **الإسهال والإمساك والقولون العصبي من دون سبب عضوي.**
- **تشوّش الرؤية وإعتامها.**
- **طنين الأذنين.**
- **ضعف الذاكرة.**
- **كثرة النوم أو على العكس من ذلك الأرق الليلي.**
- **الشهيّة إلى الطعام أو على العكس من ذلك انقطاع الشهيّة.**
- **العلاقات المضطربة مع الشريك والأهل والأصدقاء، لناحية عدم التواصل الصحيح، والعجز عن إيصال الأفكار.**
- **المبالغة في التفكير.**
- **القلق الملازم للمرء.**
- **فقدان الأمل وملازمة المنزل والخمول والانقطاع عن القيام بنشاطات كانت تسعد المرء من قبل، أو على النقيض من ذلك كثرة الحركة والانشغال التام بالعمل للهروب من مشكلة ما.**
- **سرعة الانفعال والصراخ في مواجهة أي موقف.**



الفواكه في حمية الصيف

تُغري ثمار الصيف بتناولها لمذاقاتها اللذيذة، ودورها في درء العطش. وهي مصادر «مقبولة» للطاقة، إذ تمدّ الجسم بجرعة من النشاط، لكن يجب الانتباه إلى الكمّية المستهلكة منها في حمية الصيف المتوازنة، تلافياً لزيادة الوزن.

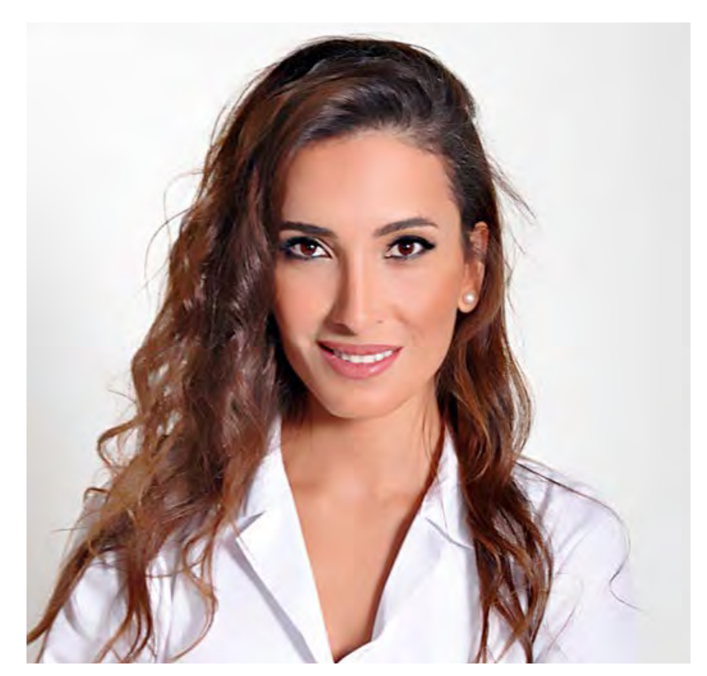
بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



توضّح اختصاصيّة التغذية ريم رافايل، في لقاء مع «سيدتي»، أن «الجسم بحاجة إلى حصّتين إلى ثلاث حصص من الفواكه يوميّاً، مع الإشارة إلى أنّها غنيّة بالسكّريات، وبالتالي يجب الاعتدال في تناولها. علماً أن حصّة الفواكه توازي 3 حبّات من المشمش أو 12 حبّة من الكرز أو حبتين من الخوخ.

وتقول: « إن موعد تناول ثمار الفواكه هو في الوجبة الخفيفة أي بين الفطور والغداء، أو بين الغداء والعشاء»، مع تعداد فوائد الفواكه الصيفيّة، ومنها: إرواء الجسم وإنعاشه ومدّه بمضادات الأكسدة التي يحتاج إليها. وتضيف أنّه «يستحسن الامتناع عن الإفراط في تناول الفواكه حال الشعور بالجوع، تفادياً من الحصول على نسبة كبيرة من السكّريات والسعرات الحراريّة التي تفوق حاجة الجسم إليها، ما يؤدي إلى زيادة في الوزن. علماً أنّه يعاني البعض في نهاية الصيف، من زيادة نحو كيلوغرامين إلى خمسة كيلوغرامات جرّاء الإفراط في تناول ثمار الصيف.

وتنهي الاختصاصية عن حذف وجبة طعام رئيسة، سواء كانت الفطور أو الغداء أو العشاء، مع استبدال بها طبق من الفواكه المشكّلة، وإذ قد تتجاوز سعرات الطبق المذكور تلك المتوافرة في وجبة غذائية سليمة ومليئة بالمغذيات.



اختصاصيّة التغذية ريم رافايل:

في نهاية الصيف قد يشكو البعض زيادة في الوزن جرّاء الإفراط في تناول الفواكه الموسميّة.

ثمار الصيف في ميزان الفوائد والسعرات

البطّيخ الأحمر: يعدّ البطيخ الأحمر محبّباً في الأيام الحارّة، كونه ينعش الجسم ويحتوي على كمّية وافرة من الماء، وهو غنيّ بالفيتامين «A» والـ «كاروتينويد»، اللذين يساعدان في تحفيز جهاز المناعة، وتعزيز صحّة العيون، فضلاً عن الفيتامين «C» الذي يعدّ من أهمّ مضادات الأكسدة ويقوّي جهاز المناعة ويحارب الشيخوخة ويحافظ على البشرة نضرة. في البطيخ الأحمر مُركّب الـ «ليكوبين» الذي يمنح الثمرة اللون الأحمر، ويحارب السرطانات، وفيه البوتاسيوم الذي يعدل توازن الماء في الجسم ويخفّف تشنّجات العضلات ويحافظ على صحّة القلب، والفيتامين «B6» الذي يقوي جهاز المناعة، ومُركّب الـ «سيترولين»، والأخير حمض أميني يتوافر بخاصّة في عصير البطيخ الأحمر ويخفّف أوجاع العضلات بعد ممارسة الرياضة.

- الحصّة من البطيخ الأحمر، هي 200 غرام، والأخيرة توازي 60 سعرة حراريّة.

الدرّاق: هو مصدر جيّد للألياف القابلة للذوبان وتلك غير القابلة للذوبان، لذا من الضروري تناول الثمرة، من دون تقشيرها، للإفادة من نوعي الألياف. يحتوي الدرّاق أيضاً على مضادات الأكسدة، علماً أنّه كلّما كانت الثمرة ناضجة أكثر زاد محتواها من مضادات الأكسدة، وهي تحارب الشيخوخة والأمراض المزمنة. وفيه الـ «بيتاكاروتين» والـ «لوتين» المهمّان في صحّة البصر، والفيتامين «C» والبوتاسيوم.

- الحصّة من الدرّاق، هي ثمرة متوسّطة (150 غراماً)، والأخيرة توازي 60 سعرة حراريّة.

المشمش: غنيّ بالماء والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة والفيتامينات «A» و«C» و«E» والـ «بيتاكاروتين»، بالإضافة إلى الـ «فلافونويد» أي مجموعة المُركّبات العضويّة القابلة للانحلال في الماء. المشمش مفيد لصحّة العين، للفيتامينات المذكورة آنفاً في محتواه والـ «بيتاكاروتين» والـ «لوتين» والـ «زياكسانثين». في حصّة من المشمش 3.3 غرام من الألياف، أي الكافي منه للحفاظ على صحّة الأمعاء، ومنع الإمساك.

- الحصّة من المشمش، في اليوم، هي 3 ثمرات إلى 4 منه، والأخيرة توازي 60 سعرة حراريّة.

الخوخ (البرقوق): يعجّ بمضادات الأكسدة التي تخفّف الالتهابات، وتقي من الشيخوخة. وهو غنيّ بالـ «بوليفينول»، الذي يحافظ على صحّة العظام ويحدّ من خطر أمراض القلب والشرايين والسكّري، ومصدر جيّد للألياف، وبالتالي يخفّف من حالات الإمساك.

- الحصّة من الخوخ، هي من ثمرتين إلى 3 ثمرات، والأخيرة توازي 60 سعرة حراريّة.

العنب: فيه الفيتامين «C» ومضادات الأكسدة، ما يساعد في التخفيف من مشكلات صحّية مزمنة، مثل: السكّري والسرطانات وأمراض القلب عند تناوله. علماً أن حصّة من الفاكهة المذكورة تؤمّن نحو ربع احتياج الجسم من الفيتامين «K» الذي يعزّز عمليّة تخثّر الدم وصحّة العظام. في العنب أيضاً، الفيتامينات «B1» و«B2» و«B6» والنحاس والمنغنيز ومضادات الأكسدة، بخاصّة المُركّب الكيميائي المسمّى الـ «ريسفيراترول» والـ «أنثوسيانين» والـ «كاتيشين» والـ «كيرسيتين»، كلّها تحارب السرطانات، ولا سيّما سرطانات القولون والثدي. والـ «لوتين» والـ «زياكسانثين»، مضادات الأكسدة التي تحافظ على صحّة العين. وهو غني بالبوتاسيوم، ويخفض تالياً ضغط الدم المرتفع.

- الحصّة من العنب، هي 150 غراماً منه، والأخيرة توازي 104 سعرات حراريّة.

الفراولة: في 91% من تركيب الفراولة ماء. وفي حصّة منها 4 غرامات من الألياف. حبّات الفراولة عموماً غنيّة بالفيتامين «C» ومضادات الأكسدة، ما يحارب السرطانات ويحسّن صحّة الجلد. والفراولة لا ترفع نسبة السكر بالدم، ما يجعل ثمارها مناسبة لمرضى السكّري.

- الحصّة من الفراولة، هي 200 غرام، والأخيرة توازي 60 سعرة حراريّة.



الشيف المدوّن محمود فرنجية:
أحب الحفاظ على هويّة الطبق

بدايته مع الطبخ منذ الطفولة، كان يرافق جدته لأبيه، التي يصفها بالطباخة الماهرة، يتذكر كيف كانت تدعو العائلة على وجبة فطور، مكونة من 15 نوعاً، كأنه غداء في مطعم. الطبخ له علاقة بمزاجه، فهناك أكلة تفرحه، وأخرى تحزنه... شارك في برنامج «توب شيف»، الذي عرّف العالم العربي به، حتى تجاوز عدد متابعيه المليون على فيس بوك، ووصل إلى 500 ألف على إنستغرام. التقينا الشيف محمود فرنجية، الذي روى لنا قصصاً عن شغفه بالطبخ، مهدت له الطريق ليجد مكانه في هذه المهنة المليئة بالمواهب المنافسة والإبداعات الجديدة.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



هلّا رجعنا إلى الوراء وحدثتنا عن بداية هذا الشغف بالطبخ؟ أول أكلة شعرت بإعجاب الآخرين بها؟
كنت أجمع مصروفي من عملي الصيفي، لأتذوق الأكل من مطاعم دمشق في الأماكن الشعبية، مثل مطعم أبو العز، وأبو كمال، وهذا ما جعلني أدرس الطبخ، في المدرسة الفندقية، بعد مرحلة التاسع، وكنت المتفوق الثاني على دفعتي، بعدها أكملت في المعهد الفندقي، وكنت الثاني أيضاً على دفعتي، فحصلت على منحة مجانية في إدارة الأعمال، وعملت في فندق «الفور سيزون».

ما ثقافة الأكل التي تبدع فيها، هل هي شامية صرفة، أم أنك تدمج بين ثقافات المطابخ؟
بداياتي كانت في الأكل الإيطالي، تأثرت كثيراً بهذا المطبخ، كنت أريد أن أتعلم التكنيكات التي يستخدمونها في مطابخهم، بعد 8 سنوات دخلت المطبخ العربي، والسوري تحديداً، عادة ما أدمج بين تكنيك المطبخ العربي والغربي، لأخرج بأطباق مميزة، ليست دمشقية صرفة، بل ممزوجة بالمطابخ الشرق الأوسطية.

البهارات لعبتهم

أي المواد الغذائية هي الأكثر استخداماً في أطباقك؟
رقم واحد لحم الغنم، إضافة للبهارات العربية، وأنا من الأشخاص الذين لا يحبون إكثار البهارات في الطبخ؛ لأنها تطغى على نكهة المواد الأولية في الوصفة، في الفترة الأخيرة اعتمد أغلب الطهاة، على البهارات، لدرجة أننا بتنا نجد 12 نوعاً من البهارات في الوصفة، بحيث غابت الهوية عن الأطباق. كما أنني أعشق استخدام المواد الأولية الطازجة، فالأطباق التي فيها مواد كيماوية، يمكن أن أتناولها مرة في الشهر.

كيف تجد المطبخ الخليجي؟
موجود بقوة في الشرق الأوسط، لعبته البهارات بطرق لا يعرفها غيرهم، أنا منذ 13 سنة في الإمارات، اكتشفت أشياء لا نعرفها عنه، لكن لم يتم التسويق لها على أرض الواقع جيداً، أغلبنا عندما يذكر أمامه المطبخ الخليجي، يخطر على باله الأرز واللحمة، مع أن هناك أطباقاً جديرة بالتجربة. والشيفات الخليجيون، خصوصاً السعوديين، يعملون على عرض أطباقهم، لكنهم يحتاجون للتسويق على نطاق أوسع.

مع «توب شيف» اكتشفت أنه يمكنني العمل تحت الضغط من دون توتر

وجه إعلامي

ما الذي يميز وصفاتك؟
تهمني جودة المواد الأولية المستخدمة، الطازج منها، والتركيز على نسبة أقل من البهارات، ليكون هناك هوية لكل طبق، وأنا أحب تطوير هذه الوصفات، لكن بطريقة عقلانية، فهناك طهاة سواء كانوا عرباً أو أجانب، يحاولون تطوير أطباق محلية، بطريقة غير مدروسة تماماً، أنا أطور في الصحن... طريقة سكبه، وتزيينه، وبالنسبة لي طبق المسبحة مثلاً ليس لها طرق أخرى.

ما الفائدة التي خرجت بها من منافسات برنامج «توب شيف»؟ هلّا حدثتنا عن تلك التجربة؟
«توب شيف»، كان تجربة مميزة، أفادتني تسويقياً جداً، وجعلني أكتشف أشياء في نفسي لم أكن أعرفها، كيف أنه يمكنني العمل تحت ضغط كبير، والتصرف بسرعة بديهة ضمن زمن ضيق، كذلك إيجابية التعرف إلى الفريق ولجنة التحكيم.

أنت تعمل مستشاراً للمطاعم، كيف ذلك هلّا أعطيتنا فكرة؟
أنا مستشار في مجال المطاعم، أبني علامات تجارية من الصفر، أخطط لديزاين المطعم، ولائحة الطعام، واختيار المعدات والموظفين المدربين، بحيث نسلم المطعم للعميل جاهزاً، ويمكن أن نعطيه تدريباً أيضاً، آخر افتتاحين كانا لمطعمين في جدة. عملت مستشاراً لعلامتهما من الصفر. وأنا حالياً أقوم بدراسة تصميم مطعم بالكامل في شيكاغو بأميركا. كما أنني الوجه الإعلامي لأكثر من علامة تجارية.

أحبي الطعام

ما نصيحتك للمرأة التي تستعد للمطبخ؟
أن تحب الطعم بمزاج، فتلقائياً ستبدع في تقديم وصفتها، تحب الأكل لا يعني أن تأكل كثيراً، فأنا أيضاً حريص على رشاقة كل النساء، فالمزاج يعني الحب. حب الناس الذين تطبخ لهم.

ما هو طموحك في المستقبل؟
أحلم بفتح سلسلة من المطاعم ومنتجات تحمل اسمي، هناك الكثير من الأفكار والطموحات.

الحمّص «المسبحة»

المقادير:

- كوبان من الحمص الجاف.
- نصف كوب من الطحينة.
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الحامض.
- رشة ملح طعام.
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون.
- نصف كوب من الماء الذي استعمل لسلق الحمص.
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي.
- حبات حمص مسلوق للتزيين.
- ربع ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً للزينة.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة من الطحينة للسلق.

طريقة التحضير:

1 يُنقع الحمص لليلةٍ كاملةٍ مع الحرص على تغيير الماء لثلاث أو أربع مرات.

2 يُصفّى الحمص ويُغسل جيداً ويُغمر من جديدٍ بماءٍ نظيفٍ ويُسلق؛ حتى ينضج لنحو ساعتين.

3 يُوضع الحمص المسلوق في الخلاط الكهربائي، ويُضاف إليه باقي المكونات السابقة فيه.

4 يُضاف الزيت النباتي بشكلٍ تدريجي؛ حتى يتحول الخليط إلى مزيجٍ ناعم.

5 يُصب الخليط النهائي في صحن. ويُزين ببضع حباتٍ من الحمص المسلوق ويرش وجهه بالقليل من البقدونس المفروم والطحينة وزيت الزيتون، ويقدم بارداً.



نكهات من آسيا
لطبقين جانبيّين على مائدة الغداء

طبقان جانبيّان من مطبخين آسيويين، هما: الفيتنامي والتايلاندي، سيلوّنان عن طريق مكوّناتهما وتوابلهما مائدة الغداء، مهما حوت صنوف طعام أخرى.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**

الدجاج بالريحان على الطريقة التايلانديّة

المكوّنات

- صدر واحد (200 غرام) من الدجاج المقطّع إلى قطع بحجم اللقيمات.
- 5 أسنان من الثوم المقشّر.
- 4 حبات (قرون) من الفلفل الحارّ منزوع البذور.
- ملعقة واحدة كبيرة من الزيت، للقلي.
- ملعقة واحدة صغيرة من صلصة السمك.
- نصف الملعقة الصغيرة من صلصة الصويا.
- نصف الملعقة الصغيرة من السكّر.
- قبضة واحدة كبيرة من أوراق الريحان.

طريقة التحضير

1 يضاف الثوم والفلفل الحار منزوع البذور إلى جرن صغير، مع دق المكوّنين، حتّى سحقهما.
2 يسخّن الزيت في المقلاة، على حرارة عالية، فيضاف خليط الثوم والفلفل الحار، مع التقليب لنحو عشرين ثانية. سيستنشق الطاهي(ة) عندئذ الرائحة المتأتية عن التابلين.
3 يضاف الدجاج إلى المقلاة بعد ذلك، مع الاستمرار في التقليب، لنحو ثلاث دقائق، حتّى النضوج التامّ.
4 تصبّ صلصة السمك وصلصة الصويا، فيضاف السكّر، مع الاستمرار في التقليب، لمدة ثلاثين ثانية.
5 تخفّف الحرارة، فتوزّع أوراق الريحان، مع التقليب لمدة خمس ثوان. ثمّ، تطفأ النار.
6 **طريقة التقديم:** يقدّم الطبق، مع الأرز وحبة من البيض المقلي بالزيت (اختياري).

المكوّنات تكفي شخصاً واحداً





الـ«سبرينج رولز» على الطريقة الفيتناميّة

المكوّنات

- 60 غراماً من نودلز الأرز (الشعيريّة الصينيّة).
- ملعقة واحدة صغيرة من زيت السمسم الدافئ.
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح.
- كوب واحد من الخسّ (قلوب الأوراق) المقطّع إلى قطع صغيرة.
- كوب واحد من الملفوف الأحمر المقطّع إلى شرائط رفيعة للغاية.
- حبتان متوسّطتا الحجم من الجزر المقشر، والمقطّع إلى شرائط رفيعة للغاية.
- حبّة واحدة متوسّطة الحجم من الخيار المقشّر، والمقطّع إلى شرائط رفيعة للغاية.
- حبتان من حرّ الـ«هالبينو» منزوع البذور، والمقطّع إلى شرائط رفيعة للغاية.
- ربع الكوب من بصل الربيع المقطّع إلى شرائط رفيعة للغاية.
- ربع الكوب من البقدونس المفروم.
- ربع الكوب من النعناع المفروم.
- 8 لفائف (أوراق) من الـ«سبرينج رولز».

لصلصة زبدة الفستق:

- ثلث الكوب من صلصة زبدة الفستق الكريميّة.
- ملعقتان كبيرتان من خلّ التفّاح.
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا قليلة الملح.
- ملعقتان كبيرتان من العسل.
- ملعقة واحدة كبيرة من زيت السمسم الدافئ.
- سنّان من الثوم المسحوق.
- 3 ملاعق كبيرة من الماء.

طريقة التحضير

1 **لـ «سبرينج رولز»:** يُضاف نودلز الأرز إلى قدر صغير حاوٍ على الماء المغلي، ويطهى حسب الوقت المدوّن على العبوة. ثمّ يصفّى، ويغسل تحت ماء الصنبور البارد.

2 يصفّى نودلز الأرز مجدّداً، ويوضع في سلطانيّة، فيملّح، ويقلّب بعد إضافة زيت السمسم الدافئ إليه.

3 يضاف الماء إلى قدر دائري (حجمه 9 بوصة)، وذلك حتّى يغطي بوصة واحدة من حجم القدر.

4 يضاف بصل الربيع والبقدونس والنعناع إلى سلطانيّة، مع التقليب.

5 توضع لفافة من الـ «سبرينج رولز»، في القدر حيث الماء، وتترك لمدة عشرين ثانية؛ مع ملاحظة أنّها أصبحت قابلة للطيّ بعد انقضاء الوقت المذكور. ثمّ تفرد اللفافة على منشفة نظيفة.

6 بعد إيداع مسافة بوصة فارغة من كلّ جانب من جوانب اللفافة، تحشى بالقليل من قطع الخس، فبنودلز الأرز المسلوق والملفوف الأحمر والجزر والخيار والحر. ثمّ، يوزّع القليل من خليط البصل.

7 يقلب جانبا اللفافة إلى الداخل، مع إغلاقها. تكرّر الخطوات، مع اللفائف الأخرى.

8 **للصلصة:** تخلط مكوّنات الصلصة معاً في سلطانيّة، مراراً وتكراراً حتّى تتجانس.

9 **طريقة التقديم:** تقدّم اللفائف كاملة أو مقصوصة، وإلى جانبها صلصة زبدة الفستق.

المكوّنات تكفي لإعداد 8 لفائف

وظائف تناسب امرأة برج السرطان

المرأة السـرطان عاطفية صحيح، ولكنّها تضع لنفسها هدفاً أساسـياً تعمل لتحقيقه. تُساعد نقاط قوتها على إنشاء علاقات عمل إيجابية والحفاظ عليها. لديها الكثير لتقدمـه في بيئـة عملها، لذا نسـتعرض معـاً خصائص المرأة السرطان في العمل، والوظائف التي تناسبها:

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



المرأة السرطان في العمل

تُحبّ المرأة السرطان العمل بشكل مستقلّ، كونها تجد العمل مع الآخرين تحدّياً كبيراً. ويمكنها التغلب على هذا التحدّي من خلال التعرّف على زملائها، خاصّة أنّها تريد الأفضل لمن هم قريبون منها. التحدّي الآخر في مكان العمل هو الملل بسبب نقص الإبداع، فإن وجود فرص للإبداع أمر أساسيّ يحثّها على النجاح.

خبيرة تغذية

لديها شغف بالطعام. وعلى الرغم من أنّها تميل إلى الاستسلام للرغبة الشديدة في تناول الحلويات والإفراط في الأكل، إلا أنّها تُريد أيضاً التأكد من تناولها أفضل الأطعمة المغذية.

مديرة مكتب

تتفوّق المرأة السرطان في إدارة الميزانية والمخزون، وأيضاً أداء المهام الكِتابية وإعداد المستندات.

مدرّسة

يهتمّ المعلمون بقدرة طلابهم على النجاح في المدرسة وفي الحياة. تُجسّد المرأة السرطان هذه السمات وستجد الرضا في توجيه الطلاب، وإدارة البرامج وابتكار طرق جديدة ليتلقّوا المعلومات ويخزّنوها.

وكيلة مكتب عقارات

تعدّ هذه المهنة من أكثر الوظائف ملاءمةً للمرأة السرطان، لأنّها تتعلق بإقناع العملاء على بيع وشراء العقارات وتحقيق الأرباح المادّية.

نجمة برج السرطان صوفيا فيرغارا

تحتلّ النجمة الكولومبية مرتبة متقدّمة في سلّم مشاهير هوليوود بعد أن برزت في سلسلة Modern Family. تقول صوفيا أنّها أتت إلى الولايات المتحدة بهدف النجاح واستقدام أفراد عائلتها كلّهم إليها. وإذا كان هذا يدلّ على شيء، فهو على الصفات التي تتمتّع بها عادة مولودة السرطان، من عزيمة ووضع أهداف، والعمل في سبيل تحقيق النجاح.

HOROSCOPE

10 يوليو – 17 يوليو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

الشمس وعطارد معاكسان مهنياً وعائلياً واجتماعياً، ويثيران أعصابك، وقد يرميان بالضغوط على عاتقك. قد تكون عُرضة للاشتباك مع البعض.. فرمل غضبك، وتذكّر أن التفاهم مع الآخرين يحتاج إلى جهد من جانبك، واهتم بصحتك خاصة أيام السبت والثلاثاء والخميس والجمعة. في الحب.. الزهرة بمنزل الحب تعدك بلقاءات عاطفية مثيرة، ولو لديك أبناء تحقق تواصلاً أفضل معهم، وإذا كنت خالياً تزداد فرص الارتباط.

برج الثور

الشمس وعطارد بمنزل العلاقات يساعدانك على التواصل مع الزملاء والرؤساء. تدرس جيداً الأمور المعروضة أمامك، وتقوم بإنجاز مهم، وتنفعك مواهبك لحل قضايا معلقة، فقط الأحد والإثنين: كن يقظاً، وقاوم التشوش، وحافظ على اتزانك أمام الضغوط. في الحياة العاطفية.. معاكسة "فينوس" تجعلك مشوش العاطفة وعليك أن تصبر، ومع ذلك يمكنك هذا الأسبوع إصلاح علاقاتك على كل الأصعدة، بشرط أن تحافظ يومي الأحد والإثنين على اللباقة.

برج الجوزاء

الأحد والإثنين والجمعة: تتضاعف الفرص المهنية.. تبدو نشيطاً، وتسمح لك الظروف بإعادة تشكيل أفكارك وأعمالك. في الحب.. الزهرة بمنزل العلاقات تحفز رغبتك في الاقتراب من الأحباب.. تعرف كيف تخلق الفرص كي تكون سعيداً، وتستمتع بحياتك كما يجب. تبدو ساحراً، وتتفاهم مع من تحبهم، وتحيطهم بالسعادة، فقط السبت وأيضاً من الثلاثاء للخميس: عليك حماية مصالحك وتنظيم جهودك ونفقاتك، ولا تهمل صحتك وسلامتك، وراقب وضعك المالي.

برج السرطان

رغم الضغوط.. الشمس في برجك تمنحك القدرة على التحدي والمنافسة، ثق بنفسك لتتابع أعمالك بهدوء ومن دون منغصات. في الحياة الشخصية.. توطد علاقتك بالأصدقاء والأحباب والأهل والأقارب، وتبدو أكثر نشاطاً وحركة، وقدرة على التعبير عن نفسك، فقط الأحد والإثنين والجمعة: قد تكون عرضة لنوبات عصبية وتقلبات مزاجية مربكة، اصبر ولا تغامر. عائلياً: ابتعد عن المناقشات التي تجرك لصدامات، وإذا كنت متزوجاً اعتن بشريك حياتك.

برج الأسد

المريخ في برجك يمدك بالصلابة والطاقة الكافية التي تجعلك قادراً على إدارة أعمال أو مشروع بكل اقتدار. في الحب.. الزهرة ببرجك تمنحك طاقة عاطفية وتعطيك مظهراً متألقاً، وتبدو منفتح الروح، واسع الأفق، فقط عليك تنظيم جهودك وعدم الحديث عن أخبارك، ومن الثلاثاء للخميس: اهتم بمراجعة خطواتك، وتأن في قراراتك وحساباتك تفادياً للخطأ.. احترس أيضاً من الصدام، وإذا كنت متزوجاً ضع نفسك مكان الآخر لتتفهم موقفه.

برج العذراء

هذا الأسبوع تعمل بكل الفاعلية، وتتميز بالقدرة على التنظيم وسرعة الإنجاز.. تبحث سبل التطور، وتتمتع بوضوح الرؤية، كما أن الشمس ثم عطارد داعمان اجتماعياً وعاطفياً وعائلياً، تشعر بحب الآخرين لك، وتحصل على الإعجاب بسهولة ويسر، فقط الأحد والإثنين: لا تبدد طاقتك وابتعد عن الأضواء، ويوم الجمعة القادم: عليك بالتخطيط والدراسة قبل تنفيذ أي أمر، ولا تدع الأفكار السلبية تسيطر عليك.

برج الميزان

الأحد والإثنين والجمعة: رغم الضغوط المهنية.. تبدو ملهماً وتتعامل بدبلوماسية، تفرض إرادتك بذكاء، وتساعدك الأفلاك على اكتشاف حقيقة البعض. في الحب.. الزهرة بمنزل الأصدقاء تمدك بقوة ساحرة، وتعدك بالتفاف الأحباب والأصدقاء المخلصين من حولك، وتقتسم معهم أوقاتاً رائعة، فقط السبت: ادرس قراراتك لتتأكد أنك على طريق الصواب، وحافظ على برودة أعصابك لتتفادى نزاعاً مع البعض، ومن الثلاثاء للخميس: لا تعلن خططك، ولا تشتت جهودك.

برج العقرب

"الشمس" بمنزل الحظ تدفعك للتفكير في كيفية بث روح جديدة في أعمالك.. تُظهر جدية، وتضع الأمور في مسارها الصحيح، فتنفتح الطرق أمامك، لكن في الحب.. "فينوس" بوضع معاكس، وقد يتسبب ذلك في سوء تفاهم مع الأحباب والأقارب، وعليك بالصبر، ومع ذلك يوم السبت ومن الثلاثاء للخميس: تبدو ساحراً ومؤثراً، فقط الأحد والإثنين: انتبه لخياراتك ونفقاتك، ضاعف حذرك وتجنب الانفعال، والخميس والجمعة: اعمل في صمت.

برج القوس

المريخ بمنزل الحظ يمنحك إرادة وعزيمة جبارة.. تزدهر مخيلتك ومواهبك وقد تصل لما تريد، بشرط طوال الوقت: كن واقعياً في أهدافك، وتحرّ الدقة في خطواتك، وكن مثابراً واجتهد. في الحب.. الزهرة بمنزل الحظ تملأ حياتك العاطفية بالحيوية والدفء، وتحسن التخطيط لأوقات حلوة تجمعك بمن تحب، فقط يوم السبت وأيضاً من الثلاثاء للخميس: لا تغامر مهنياً ومالياً، وعموماً لا تتسرع في كلامك.

برج الجدي

الأحد، وأيضاً من الثلاثاء للخميس: تبدو قادراً على فرض رغباتك، وتبرز قوتك رغم الضغوط، لكن طوال الوقت يطالبك الفلك بالحذر، ومن المهم ألا تعطي الثقة إلا بعد دراسة وتمحيص وتحكّم في انفعالاتك. في الحياة الشخصية.. الزهرة والمريخ بمنزلك الثامن يبثان الدفء أو السخونة في علاقتك بمن تحب، وإذا كنت خالياً قد تقع في الحب، أو تسعد بصداقة متينة، فقط إذا كنت متزوجاً تجنب الصدام.

برج الدلو

الوضع الفلكي دقيق مهنياً ومالياً وعاطفياً.. اهدأ واصبر لتتخذ قرارات صحيحة، وانتبه لحقوقك طوال الوقت، ولا تبدد جهودك. ومع ذلك الأربعاء والجمعة: يمدك القمر باليقظة اللازمة لإنجاز أعمالك، وتبدو مليئاً بالنشاط والحماس، وبالقدرة على مجابهة معارك الحياة.. حينئذٍ تتمتع بالسحر والتألق، ورغم الضغوط تحسن التصرف، وتنجح في إسعاد من حولك. كما أن الفلك يعدك بحياة اجتماعية حافلة، فقط كن كتوماً وابتعد عن التعالي.

برج الحوت

الشمس تمنحك ثقة بالنفس، وتمضي في طريقك المهني بإصرار.. تبدو مفعماً بالحيوية، وتملك الكثير لتقدمه، وتجد من يساعدك ويشجعك على تجاوز العقبات، لكن اجتماعياً وعائلياً.. حاول أن تتعامل بشيء من المرونة مع الأهل والأصدقاء. في الحب تثير الفضول بسحرك وتجذب إليك الجنس الآخر، فقط ابتعد طوال الوقت عن الزهو، والتزم بالسرية والكتمان. من الإثنين للخميس: لا تغامر وإذا كنت متزوجاً تجنب اشتعال الخلافات الزوجية.

المرأة العربية وصناعة الأحداث

عهدية أحمد السيد Ahdeya Alsayed
رئيسة جمعية الصحافيين البحرينية
@Ahdeya.alsayed



احتفلنا هذا العام بالكثير من الإنجازات للمرأة العربية، وعلى الرغم من المعاناة الكبيرة في كثير من البلدان المتقدمة جداً إلا أن المرأة العربية تقدمت بشكل ملحوظ مقارنة بالعقود السابقة، من حيث التمكين السياسي والاقتصادي خاصة في دول الخليج العربية. إذ تجاوزت المرأة في منطقتنا العديد من المعوقات والصعوبات التي كانت تقف حجر عثرة في تقدمها نحو الأمام، وكان لقادتنا في دول مجلس التعاون الخليجي الفضل الكبير في تحقيق ما كان حلماً وفي ليلة وضحاها أصبح حقيقة نعيشها على أرض الواقع.

وبفضل العطاء المتميز أصبحت المرأة كما شقيقها الرجل في كافة ميادين العمل والإنتاج من دون استثناء، معتلية المناصب القيادية في الحكومة والقطاع الخاص، وزيرة، نائبة تمثل الشعب، أستاذة تربي أجيالاً وإعلامية وصحافية تدافع عن مكتسبات وطنها، طبيبة تقف في الصفوف الأمامية وتقوم بدور مشرف وشجاع في التصدي لجائحة كورونا التي دخلت عامها الثاني، ولم تكن عائقاً في طريق تحقيق المزيد من الإنجازات للمرأة العربية، بل كانت تجربة أبرزت للعالم أنها بمختلف مواقعها (عاملة وأم ومربية) قادرة أن تشارك بكل ما لديها للتصدي لانتشار هذا الوباء.

وبـرز دور الـمـرأة الـعـربـيـة فـي الـخـارج وأصـبـحـت سفيرة ودبلوماسية ممثلة لبلادها في مختلف دول العالم، تجابه كل الظروف في غربتها البعيدة، تدافع عن وطنها وتمثل بلادها خير تمثيل، وتستمر في تحقيق طموحاتها لمستقبل أكثر إشراقاً.

المرأة العربية لها تاريخ عريق في صناعة الأحداث، وشاركت في البناء الوطني، وقادت مجتمعاتها إلى التطور والانعتاق من الجهل والتخلف من خلال جهودها في حقول التعليم والطب ورعاية الأسر، وإنشاء مشاريع الأسر المنتجة.

إن التاريخ يشهد بكل اعتزاز بأن المرأة العربية لعبت دوراً كبيراً في بناء الاقتصاد بما لديها من ابتكارات وأفكار، نفذت خططاً استراتيجية أسهمت في تطوير اقتصاد بلدها، وأرشـيـف الصُحـف القديمة وأجـهـزة الإعـلام تحتوي على كل مشاركة لها في مجال الاقتصاد من خلال عملها في المؤسسات الاقتصادية والمصارف.

فإذا كانت المرأة العربية غائبة لعقود من الزمان عن كتب التاريخ فإنها اليوم بجهدها وعلمها وفكرها النيّر، وعزيمتها، تعيد صياغة التاريخ من جديد، وتكتب فصلاً أجمل لم يقرأ الآخرون عنه بعد، وسيشهد العالم ثورة في التوثيق الإعلامي المعمق لقوى المرأة العربية، وبصماتها الواضحة في تطور شامل في جميع المجالات.

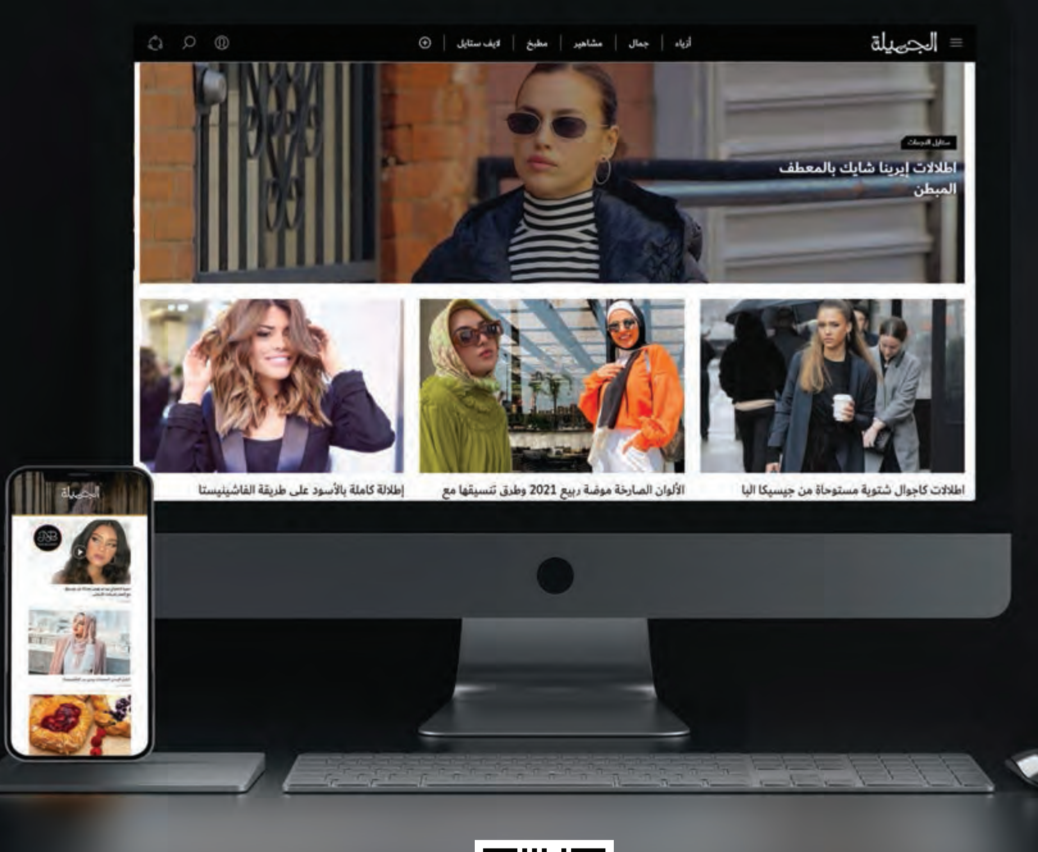
بلادنا العربية خسرت الكثير عندما تجاهلت دور الـمـرأة، وها هي اليوم تتقدم حثيثاً عندما أدركت الحقيقة، فالطاقات النسائية التي تعمل بقوة في كل المجالات أثبتت قدرتها على تحمل أكبر المسؤوليات ومن خلال أقلامنا نحن على يقين أننا قـادرون كنساء عاملات أو أمهات ومربيات على صياغة مستقبل أمتنا العربية.

الجميلة

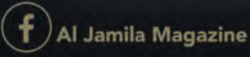
بحلّتها الجديدة

WWW.ALJAMILA.COM

تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير







 aljamilamag  aljamilamag  aljamilamag